

## KØDFORBRUG: Giv Kina skylden og snoop en super size

17. april 2008, Information, Sektion 1 (1. sektion), Side 12 / 13 (Indland), Asger Liebst ..., 1137 ord, Id: e0f8347f

Kinesernes kødforbrug får skyld for at forårsage global madkrise. Men amerikanerne og danskerne **spiser** over dobbelt så meget **kød** som kineserne. Den vestlige verden har længe haft masser af **kød** på tallerknen - og nu er burgerkæderne for alvor begyndt at konkurrere på overstørrelser.

Onsdag den 14. december 2005 blev en stor dag i fastfoodkæden Burger Kings historie.

En ny version af filmen King Kong havde verdenspremiere. Burger King benyttede lejligheden til at hægte sig på kæmpeabens forventede succes ved at præsentere forbrugerne for en burger i monsterstørrelse, hvor hele tre hakkebøffer med i alt 340 gram oksekød ligger i en flækket bolle. Indtagelsen af sådan en burger, som siden har fundet vej til de danske Burger King-restauranter, giver næsten halvdelen af det antal kalorier, som et voksent menneske dagligt har brug for. Og så er man endda ikke kommet til colaen og pommes fritterne.

Der skulle kun gå et halvt års tid fra introduktionen af den tredobbelte burger, til at Burger King sendte sin Quad Stacker på markedet. Her er der tale om fire lag **kød**, og burgeren har en størrelse, som synes bevidst i strid med den menneskelige anatomi. Quad Stacker er knap nok til at holde med to hænder og i hvert fald ikke til at gabe over. Burgerens endelige sejr over mennesket?

### Dekadencens monument

Burgernes vokseværk er kommet efter et par magre år i kølvandet på den populære dokumentarfilm Super Size Me fra 2004. Her blev fastfoodkulturens helsemæssige konsekvenser udstillet i en sådan grad, at burgerkæderne skyndte sig at kaste vegetariske retter på menuerne. Det viste sig mest at være for syns skyld, for kun få gider gå på burgerrestaurant for at spise sundt.

Tilbageslaget for kødkulturens omdømme drev endeligt over i 2006, da Burger King og de amerikanske konkurrenter begyndte at overgå hinanden i overstørrelser. Og fastfoodkæden Hardee's har ligefrem taget tyren ved hornene ved stolt at kalde sin hærdebrede Thickburger "et monument for dekadencen".

Burgernes vokseværk passer perfekt til den vestlige verdens voksende appetit. I de gamle rige lande har borgerne gennem adskillige årtier spist mere og mere pr. person. Det tiltagende forbrug gælder ikke mindst **kød**.

Denne kendsgerning må med, når man i denne tid peger på det stærkt forøgede kødforbrug i Kina som en af forklaringerne på de stigende fødevarepriser.

Man kan i den vestlige verden se udviklingen alene på madvarernes pakninger. På 30 år er antallet af nye madvarepakninger, som er større end hidtil, tidoblet i USA. Samtidig er mængderabatter i fastfoodbranchen steget eksplosivt. For et lille pristillæg kan man købe et langt større måltid - super size - hvilket de fleste forbrugere føler sig fristet af.

Og de større portioner bliver spist, for de markedsføres og forbruges som portioner til et enkelt menneske, selv om de i biologisk forstand burde brødføde flere. Markedsføringen sørger blot for at kalde de almindelige portioner 'mini' og de kæmpemæssige måltider for 'normal'.

Mere **kød** på bordet

Kinesernes kødforbrug er steget stærkt de sidste 40 år, faktisk 1.200 procent ifølge FN-organisationen FAO. Men hver kineser **spiser** dog stadig **kød** i behersket omfang, i gennemsnit 54 kg om året. Det skal sammenholdes med, at en amerikaner årligt indtager 124 kg **kød** og viser tegn på, at der er plads til mere.

Om amerikanernes høje kødforbrug siger kostvaneforsker Sisse Fagt fra DTU Fødevareinstituttet:

"Der er i den amerikanske kultur og livsform en fascination af overstørrelser og store mængder. Det gælder også, hvad **kød** og mad generelt angår. Spisekonkurrencer er et fænomen med rod i USA, og det samme gælder fastfoodkædernes oppumpede portioner."

I Danmark har kødforbruget udviklet sig eksplosivt siden 1955, da hver dansker i gennemsnit satte 62 kg **kød** til livs om året. Et halvt århundrede senere er forbruget ifølge Statens Institut for Folkesundhed oppe på 111 kg.

Sisse Fagt forklarer stigningen med, at **kød** er et "symbol på velstand" og siger:

"Vi er i et almindeligt middagsmåltid populært sagt gået fra fire kartofler og to frikadeller til det omvendte. Det samlede kartoffelforbrug er derfor samtidig faldet. Det er en udvikling af kostvanerne, som tog fart omkring 1970."

Ifølge Landbrugsrådet måtte EU i 2005 for første gang i 20 år konstatere, at landmændene ikke var i stand til at følge med den stigende efterspørgsel på **kød** i EU-landene. Den industrialiserede kødproduktion har ellers ifølge FAO været stigende, også de senere år - i Danmark fra 1,3 mio. tons i 1979 til 2,1 mio. tons **kød** i 2004. Men denne produktionsstigning i Danmark, som har sin lige i andre EU-lande, er altså ikke nok for de

sultne europæiske forbrugere. Derfor har det været nødvendigt for EU at øge importen af oksekød fra Sydamerika. Det kan betale sig, selv om det sker til fuld told.

## Svinekæbens genkomst

Grethe Andersen, der er måltids- og ernæringschef i slagteriernes organisation Danish Meat Association, kæder ligesom forskerne det høje danske kødforbrug sammen med velstanden, hvor **kødet**, især det røde, tillægges en særlig status. Hun tilføjer, at prisen også spiller ind.

"Den store danske produktion af svinekød har givet lave priser og stort forbrug. Det har samtidig betydet, at svinekød i lang tid har været forbundet med hverdagsmad, mens oksekød var luksus. Der er i dag tendens til et skift her. Forbruget af hakket oksekød til hverdagsbrug og folk med begrænset kunnen i køkkenet er nu betydeligt. Derfor er feinschmeckere i storbyerne begyndt at interessere sig for svinekødsspecialiteter som svinekæber. Samlet set har kødforbruget dog trods indbyrdes svingninger længe ligget stabilt," siger Grethe Andersen, som i øvrigt gør opmærksom på, at det høje kødforbrug i den vestlige verden følges af et stigende svind.

Der smides simpelthen masser af **kød** ud, når der skæres fra ved tilberedelsen og på tallerknen, ligesom rester ofte afgår ved døden i køleskabet.

Seniorrådgiver ved Fødevareøkonomisk Institut, Københavns Universitet, Henning Otte Hansen siger, at prisstigningerne på foderkorn - som er presset af biobrændselsproduktionen i USA, dårlig høst i Australien og stigende kødforbrug i Kina - foreløbig ikke har kunnet mærkes på kødpriserne i Danmark.

"Men det kommer. I andet halvår af 2008 forventer jeg stigende priser på især svinekød, hvor man i nogle år har set faldende pris," siger Henning Otte Hansen.

Kødforbruget vil dog næppe falde af den grund. Og Burger King står klar med monsterburgerne, som globalt sælges under sloganet Have It Your Way. Det har vist sig at betyde 'jo større, jo bedre'.

lieb@information.dk

## Fakta: Kødfrås

Forbrug. En amerikaner **spiser** årligt 124 kg **kød**, en dansker 111 kg og en kineser 58 kg. Vækst. Siden 1955 er danskernes kødforbrug steget med 80 procent. Kalorier. Det kræver ifølge Fødevareøkonomisk Institut 10 kilo korn at producere et kilo oksekød. Det betyder, at der går 700 kalorier dyrefoder til at producere en bøf på 100 kalorier. Fremtidsigt. Verdens kødforbrug ventes at stige med 103 procent frem til 2050.

Serie: Fødevarekrisen truer

Vi troede, at vi til evig tid kunne producere mere mad på mindre plads, men nu truer fødevarekrisen. Priserne er taget på himmelflugt, og det kan true verdensfreden, advarer FN. Information kigger på årsagerne og spørger hvad der sker når maden bliver for dyr. Tidligere artikler i serien blev bragt den 12., 14., 15. og 16. april.

- Big Mac, Quad Stacker, Thickburger ... Burgernes vokseværk passer perfekt til den vestlige verdens voksende appetit. Thickburgeren fra Hardee-s her indeholder 107 gram fedt og i alt 1.420 kalorier. Foto: Polfoto

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---



## Variation: En seriøs beslutning

25. juli 2008, Information, Sektion 2 (Paradoks), Side 36 / 37 (weekend), Katrine Klinken..., 730 ord, Id: e11d752a

Det er mange grunde til at være vegetar eller veganer, men det kræver omtanke. For man **spiser** ikke nødvendigvis sundt, bare fordi man ikke **spiser kød**.

Skal et dyr leve pinefuldt for at blive spist, og for at nogen kan tjene på det? De fleste kender følelsen af misstemning, når man ser eller hører om factory-farming med indespærrede dyr, lange dyretransporter m.m.

En væsentlig grund til ikke at spise **kød** og andre produkter fra produktionsdyr er hensynet til dyrenes liv, og er derfor både etisk og følelsesmæssigt begrundet. Smagen sidder også i samvittigheden, og hvis bevidstheden om de aspekter er høj, kan den personlige nydelse overskygges af glæden ved f.eks. at spise **kød**, ost, æg m.m. Dertil kommer grundlæggende argumenter som, at det skåner miljøet at spise mad fra den nederste del af fødekæden, og at kødproduktion er ressourcekrævende. Ved ikke at spise **kød** tilkendegiver man at ville dele den mad, der kunne være fælles i verden, hvor alt for mange sulter.

Andre vælger at undlade **kød** af sundhedsmæssige eller religiøse grunde. I visse dele af verden er økonomien afgørende for, hvor meget, eller nærmere, hvor lidt **kød**, der kommer på bordet. De fleste mennesker på jorden - både i dag og historisk - har spist blandet mad fra både plante- og dyreriget.

Vegetarisk mad er uden **kød**. Der er flere forskellige typer af vegetarisme, afhængigt af hvilke animalske produkter, der tillades i kosten. En lakto-ovo-vegetar **spiser** både æg og mælkeprodukter, en lakto-vegetar **spiser** mælkeprodukter og en ovo-vegetar **spiser** æg. Mange tror fejlagtigt, at vegetarer godt kan spise fisk, men ikke **kød**, men så er man en pesco-vegetar. Trods det lidt misvisende navn er en pesco-vegetar ikke en slags vegetar, men tilhører en undergruppe af kødspisere.

En veganer udelukker totalt animalske produkter. Nogle veganere **spiser** dog honning. Normalt bruger en veganer heller ikke andre produkter fra dyr som f.eks. uld, skind eller læder.

Ernæringsmæssigt er det enkelt at få nok af de forskellige og livsnødvendige næringsstoffer, når man **spiser** lidt **kød**, æg eller fisk bare af og til. Især veganere er nødt til at spise nogle af de vegetabiliske madvarer, som har et stort indhold af proteiner. Gode vegetabiliske proteinkilder er for eksempel linser, kikærter, nødder, bønner og bønneprodukter som f.eks. tofu, sojamælk, rismælk og seitan. Fuldkornsprodukter har også et fint indhold af protein.

B12-vitamin findes i **kød** og ellers kun i fermenterede grøntsager som kendes f.eks. i det japanske køkken og i sauerkraut. D-vitamin kan også være svært at få nok af, når man ikke **spiser** fisk, men det findes i en række plantemargariner.

Det helt almindelige kostråd om at spise varieret er vigtigt. Og at være vegetar er ikke det samme som at spise sundt - vegetarmad kan også være for fed og indeholde for meget sukker. Generelt vil vegetarmad fylde meget, og der skal tygges godt og længe. Smag maden til med salt, sojasovs, krydderurter eller krydderier. Grøntsagerne er i top nu - så der er meget givet fra naturens side!

Kogte nye grøntsager med jordnøddesovs - 4 portioner

-3 spsk. jordnøddesmør (peanutbutter)

-0,5 dl kokosmælk eller evt. vand og lidt sukker

-0,5 lime eller citron

-1 spsk. katjap manis eller sød sojasovs

-1 tsk. stærk chilisovs eller sambal oelek

-1-2 fed hvidløg

-evt. lidt stødt koriander og kommen

-evt. salt

Kog jordnøddesmør og kokosmælk eller vand i en lille gryde og pisk konstant. Tag gryden fra varmen, og tilsæt lime- eller citronsaft, sojasovs, chilisovs, knust hvidløg og evt. krydderier. Smag til med salt, og afkøl dressingen.

-Ca. 1,2-1,5 kg friske nye grøntsager som gulerødder, rødbeder, grønne bønner, blomkål, nye løg, kartofler mm.

-2-3 håndfulde friske krydderurter f.eks. koriander, bredbladet persille, dild, purløg mm.

Skyl og rens grøntsagerne. Skrub gulerødder og rødbeder, nip bønner, fjern blomkåls yderblade, grove blade på nye løg osv. Del grøntsagerne i passende stykker.

Bring rigeligt vand i kog med salt. Beregn 2 tsk. groft salt pr. l vand. Der skal helst være så meget vand, at det ikke går af kog, når grøntsagerne kommer i gryden. Kog først de hårde grøntsager, og kom derefter de blødere i, der ikke kræver så lang kogetid. Læg låg på, og kog til grøntsagerne er tilpas møre og ikke for bløde. Stik en kødnål eller skarp kniv i og mærk. Kogetiden varierer og afhænger af, hvor modne grøntsagerne er, størrelse og udskæring. Beregn ca. 3-5 min. for stykker af grøntsager, mens f.eks. et helt blomkålshoved skal koge 10-15 min. og kartofler 12-20 min. Hæld straks kogevandet fra grøntsagerne. Server grøntsagerne med jordnøddesovs og hakkede krydderurter.

paradoks@information.dk

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

# Værs ´go ´ og spis: Andet end kål: Spis som en østrig-ungarsk kejser

1. februar 2008, Information, Sektion 2 (Paradoks), Side 34 / 35 (weekend), Søren Wedderkopp og Claus Christensen..., 733 ord, Id: e0ced791

Hueferscherzl, Nuss og Wadlstutzen. For en wienerslagter var der mindst 16 forskellige stykker **kød** i en okses bagben. Og med Fleisch på østrigsk, kan det blive til ren Hochzeit.

De fleste gastronomiske skribenter synes at være enige om, at Østeuropa er lidt af en udørk for alle andre end fanatiske dyrkere af kål og melboller. Når man fortæller folk, at man skal til Paris, spørger de, hvor man skal spise. Skal man til Budapest eller Wien, spørger folk, hvor man skal drikke, eller, hvis man er til den slags, måske til konditorierne.

For det varme køkkens vedkommende er den del af verden ved første øjekast en lidet tillokkende vandring mellem kålretter, mel- og leverboller, schnitzler og pølser. Det har ikke inspireret mange forfattere og på det personlige plan må vi måske bemærke, at et ophold for ikke længe siden i den tjekkiske by Karlstad heller ikke kastede mindeværdig litteratur af sig.

## 16 forskellige stykker

Undtagelsen er den østrig-ungarske, senere amerikanske Joseph Wechsberg, der i mellemkrigsårene ernærede sig som musiker i Wien og Paris og skrev forelsket om den østrigske specialitet Tafelspitz, som den serveredes i et venerabelt etablissement i Wien, indtil de allierede jævnedes stedet med jorden under et bombardement i marts 1945.

Og nu siger vi godt nok Tafelspitz, hvormed vi normalt mener en udskæring, der nærmest svarer til culotten. Men for wienerslagteren var der mindst 16 forskellige stykker **kød** i en okses bagben, og de gav ikke op, før stort set hver eneste muskel i dyret havde sit eget navn. Således kunne man på førnævnte etablissement høre den næppe under 80 år gamle overtjener klappe i sine hænder og bestille en Hueferscherzl, en Hueferschwanzl, en Nuss, en Wadlstutzen, en Gschnatter, en Schwarzes Scherzl, en Weisses Scherzl, en Duennes Kuegerl - eller måske en Schalblattel (også kaldet Fledermaus) - alt afhængig af hvilken grosserertype-stamkunde han havde spottet fra sin fremskudte bastion ved indgangen. Og det var vel at mærke uden at spørge kunden først, for at nogen skulle finde på at afvige fra sin vante frokostret var tilsyneladende helt utænkeligt, dengang før verden gik ganske bogstaveligt af lave.

I dag skal vi nok stille os tilfredse med culotten, som imidlertid også er et udmærket stykke **kød** til formålet. Især hvis det ikke ligger indsmurt i sit eget blod i en vakuumpakke i supermarkedets frysedisk og er mærket med et fjerntliggende oprindelsesland, en lidt usikker sidste salgsdato og en urealistisk kilopris. Med andre ord: Find en anstændig

slagter og køb en culotte på et par kilo. Omgiv dig derefter med suppeurter og rodfrugter, så dit køkken ligner en gårdbutik og gå således frem:

I en stor gryde bringer du rigeligt med vand i kog. Det skal være fyldt med porretoppe, løg, pastinakker, gulerødder, selleri og krydderurter som timian og laurbær. Når vandet bulderkoger, nedsænkes **kødet** heri, så porerne lukker sig øjeblikkeligt. Derefter dæmpes varmen, og **kødet** simrer mørt i halvanden times tid. Lad **kødet** stå i suppen, til det er lunkent, imens du tilbereder tilbehøret - og dér er rigeligt at tage af. Pickles er selvfølgelig altid godt til kogt **kød**, og det samme er marinerede grønsager, og det kan du jo passende lave af de grønsager, der var i kogelagen, hvis du vel at mærke har husket at tage dem op efter cirka en halv times kogning. Hvilket du roligt kan gøre, for så er de færdige med at give smag til suppen. Skær dem ud i mundrette bidder (eller lad være, det er et spørgsmål om, hvilken præsentationsform, du foretrækker) og lad dem tilbringe resten af deres korte liv i en edikke-sukkerlage med masser af peberkorn i - og måske en overskåret rød chili eller to.

### Peberod. Rigtig peberrod

En peberrodssauce eller creme bør heller ikke mangle, men lad ved kejserens skæg være med at tro, at færdigrevet peberrod kan bruges til noget som helst. Riv selv! Saucen er en opbugning af lidt af suppen, som koges igennem med lidt piskefløde inden den, uden at koge, smages til med masser af peberrod. Peberrodscreme er ganske enkelt fed creme fraiche, som røres med salt, peber, lidt dijonsennep, citronsaft og masser af peberrod.

Stil også en æblekompot på bordet, og den kan også sagtens krydres med peberrod. Og skal måltidet være på den mættende side, supplerer du naturligvis med bouillonkogte kartofler (hvilket gør valget mellem sauce og creme ganske let).

Skulle en af Kejser Franz Josefs efterkommere lægge vejen forbi, må du naturligvis op med en østrigsk hvidvin, f.eks. en Grüner Veltliner, men et par liter Budvar eller Urquell og en Apfel Schnapps kan sagtens gøre det for os. Hochzeit.

paradoks@information.dk

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling



Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## FÆNGSELSSHOPPING: 'Vi har en del problemer med butikstyveri'

30. juli 2008, Information, Sektion 1 (1. sektion), Side 7 (Indland), Kristian Villesen..., 1010 ord, Id: e12048c5

Butikstyveri og krav om specialvarer gør det svært at holde priserne nede for en fængselskøbmand - og nu har fangerne i Vridsløselille indledt en boykot af Købmanden på grund af høje priser og få kostpenge. Ikke alle er dog klar over, at boykotten er gået i gang

Fem fanger fra afdeling A2 bevæger sig rundt i købmandsbutikken i Statsfængslet i Vridsløselille. En mørk mand stopper ved det lyse brød, mens to lyse mænd stopper ved det mørke brød. De sidstnævnte tjekker nøje datoerne, inden de lader en pakke rugbrød dumpe ned i kurven. En tynd, skaldet mand går direkte hen til slikket.

### Boykot

Egentlig boykotter de indsatte købmanden i Vridsløselille fra i dag, tirsdag - og sikkerhedschef Ole Gotfredsen fortæller, hvordan fangerne mandag fyldte deres kurve til randen. Afdeling A2 nåede bare ikke at købe ind mandag, så de får muligheden i dag.

Den økonomiske effekt af boykotten må siges at være begrænset, for fangerne kan ikke bruge deres penge andre steder. Men de håber at kunne gøre omverdenen opmærksom på, at det er umuligt at købe ind til tre måltider mad om dagen for de 55 kroner, som en indsat får i daglige kostpenge. Især med de stigende fødevarepriser og købmandens i forvejen høje prisleje:

"Det kan faktisk ikke lade sig gøre. Jeg er med i en madklub, og det gør, at det akkurat er muligt. Hvis man ikke er i madklub, er det umuligt," siger Naweed, der sidder inde i otte år for medvirken til drab:

"Kan du ikke kende mig fra aviserne?" griner han. Nyheden om boykotten er ikke nået op til afdeling A2 før nu:

"Boykotter vi. Det var fandeme på tide," brummer en fange, der allerede er kommet hen til kassen.

"Det er så skide dyrt at handle her," fortsætter han mens købmanden, Güraü, står lige på den anden side af kassen - foran et tobaks-udvalg, der vil gøre enhver kioskejer misundelig.

"Det er først fra nu af. I kan lige nå at handle i dag," beroliger Ole Gotfredsen en fange, der ser noget forvirret ud over meldingen. Naweed fortæller, at han forleden lå i sin celle og så et program på TV2 med en millionær, der skulle prøve at leve en uge for 620 kroner, hvilket er 88 kroner om dagen:

"Han sagde, at det var umuligt. Og han kunne købe ind lige, hvor han ville," fortæller Naweed og understreger, at det ikke kun er købmandens skyld, at det er svært at få pengene til at slå til:

"Priserne er jo åbenbart også steget udenfor. Og vores kostpenge er ikke fulgt med," siger han.

### Æggehvider

Samme forklaring har Ole Gotfredsen på problematikken: "Tingene er ikke dyrere her, end de er i en almindelig købmandsbutik uden for fængslet. Det er klart, at man kan få nogle ting billigere i Netto, men til gengæld har købmanden et stort udvalg - der er mange krav om specialvarer, siger han, og viser en hylde med shawarmabrød og peger på økologiske falafler i fryseren. I køledisken står der dunke med fem liter æggehvide:

"Alt, hvad der kan bruges til at bygge muskler op med, er der meget stor efterspørgsel på. Vi holder møder mellem talsmændene og købmanden, hvor de kan komme med deres ønsker, og det kunne typisk være sådan en ting som flere æggehvider."

I grøntafdelingen er der også mange eksotiske frugter og grøntsager :

"Det er klart, at det er dyrt, når man skal have et udvalg, der tilfredsstiller alle," siger han, og går i retning af afdelingen med frisk **kød**.

"Og så har vi altså også en del problemer med butikstyveri," siger han.

"Det er ærgerligt, men der forsvinder altså en del fra butikken. Og det er jo også med til at presse priserne opad," siger Ole Gotfredsen.

"Hvor meget var det, den oksefilet, der blev stjålet, kostede," spørger han Güraü.

"350 kroner," svarer købmanden.

"Og der er også nogle, der gemmer **kødet** inde på hylderne," siger han, inden Ole Gotfredsen igen tager over:

"Ja, der er nogle, der har været sure på købmanden - så de gemte **kød** på hylderne, så det blev fordærvet."

## Sikkerhed

Selvom udvalget er stort, er det ikke alt, man kan få i fængselsbutikken:

"Man kan ikke få produkter med alkohol - og heller ikke gær, for det kan bruges til hjemmebrænding. Og så kan man ikke få deodoranter med gas i, eksempelvis. For de kan bruges som våben."

Det er derfor, købmanden sorterer under sikkerheds-chefen, forklarer han.

Naweed er kommet hen til kassen:

"Ham her er et godt eksempel på, at det ikke kan lade sig gøre uden at have en madklub," siger han og peger på den tynde, skaldede mand, der har lagt RisiFrutti, Nutella, krydderboller, Daim, Marcipanbrød, romkugler og Cola op på disken.

"Han **spiser** kun hver anden dag."

"Det er rigtig nok ... " siger den skaldede, " ... jeg skal også have en dåse Rød Escort og 100 filtre". Han kigger ind bag købmanden.

"Hvor meget har jeg så brugt?"

Købmanden siger et beløb.

"Så skal jeg også have tre pakker Rød Kings."

Til spørgsmålet om, hvorvidt han med fordel kunne have valgt andre varer, svarer den skaldede:

"Jeg har brug for det her. Sådan er dét bare."

## Terrorist

Uden for købmanden står fem meget larmende knægte og ryger. De er det næste hold fra A2, der skal ind og handle:

"Pas på ham her - han er farlig," råber en af dem - han har en stor rød trøje på og peger på den eneste tavse i selskabet. Alle griner. De fem knægte har heller ikke hørt noget om boykotten:

"Men jeg er klar. Jeg boykotter frem til på fredag," siger den ene - en anden er mere tilbageholden:

"Jeg kommer oppe fra Arresten i Helsingør, og der er købmanden endnu dyrere og meget dårligere," siger han.

"Men vi boykotter," gentager hans ven, der også benytter tiden med sikkerhedschefen til at brokke sig over, at han ikke må få sin Play Station med ind:

"Og der er også alt for få kvinder her," siger han. Ole Godtfredsen truer for sjov med yderligere restriktioner.

"Nå, okay, Ole. Så mente jeg det ikke alligevel."

ville@information.dk

- Fangerne i Statsfængslet i Vridsløselille er godt trætte af deres købmandsbutik (billedet). -Der er nogle, der har været sure på købmanden - så de gemte **kød** på hylderne, så det blev fordærvet,- siger fængslets sikkerhedschef, Ole Godtfredsen. Foto: Servica

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---

## Fedme: Kapsel over gevind

Hvad nu hvis der var en infektionssygdom bag fedmen? Så ville myndighederne være nødt til at gøre meget for at fjerne smitstoffet, som man gør det med f.eks. salmonella i kyllinger og **kød**.

Prøver man at gemme indholdet i en sodavandsflaske, ville det hurtigt blive småkedeligt - en flad og fesen drik. Jeg har engang sammen med mine unger opvarmet en Cola i en gryde. Og jeg kan røbe, det i hvert fald for mig betød, at jeg ikke drikker dette brune fluidum mere. Bør nydes afkølet, anbefales det på flasken, og det er virkelig sandt. Men prøv den varme udgave, hverken du eller dine børn vil glemme det.

Plasticflasker, som lukkes af en kapsel med gevind, er måske en af de nyskabelser, der har haft størst negativ betydning for folkesundheden i nyere tid - på verdensplan. Hvordan ville en Coke eller Sprite ellers kunne markedsføres som del af ungdomskulturen og en trendy livsstil, man deler med vennerne, mens man kan surfe, cykle og kysse - flasken holdes i hånden, klar til næste tår? Hvis det stadig var en lille gnalling på 125 ml, som størrelsen var i 50'erne - og med en kapsel på, så ville trendspotterne nok have været nødt til at håndtere markedsføringen anderledes. Især ville det kvantum, man kunne sælge, være begrænset til en mængde, kunden kunne drikke i én seance.

Ord, der forfører

Så tænk engang, hvis ikke man havde puttet sodavand i en plastflaske og sat skruelåg på. Så ville salget af flasker med et indhold på mere end 250 ml, nok ikke være muligt. Nu kan man få sodavand, der kan rumme op til et par liter. Og vups - på med skruelåget. Parat til køleskabet og til senere brug og f.eks. deling i familiens skød. Eller måske med indhold på en halv liter - eller 600 ml og de sidste 100 oveni gratis som en ekstra præmie, og teenagesutteflasken er klar. Altid med på farten.

I årene omkring 2000 så et nyt ord dagens lys - fedmeepidemi. Epidemien truer folkesundheden og koster allerede - ifølge en rapport fra 2007 (Motions- og ernæringsrådet) - det danske samfund mere end én mia. kr. om året til behandling af fysiske følgesygdomme, som fedmen bringer med sig. Jeg synes, det er lidt løjerligt at bruge ordet epidemi om fedme. Almindelige mennesker tænker nok på en epidemi som en sygdom forårsaget af et smitstof, der angriber kroppen (f.eks. influenza eller forkølelse) og at mange mennesker bliver syge.

En sukkernellavirus?

Men i virkeligheden er det stigningstakten i antallet af tilfælde, som er definitionen på en epidemi. Ved at bruge betegnelsen epidemi om fedmebølgen, så tæller det for mange mennesker på linje med, at man f.eks. bliver smittet med influenza, og den slags sker jo. En epidemi har en naturens egen ufravigelig kraft indbygget, noget mennesket har svært

ved selv at styre - men det kan man på ingen måde sige om fedme. Fedme er ikke en naturgiven epidemi - eller en sukker- eller fedtbakterie, man ikke kan stoppe udbredelsen af. Men ved at bruge ordet epidemi, får man associationer i retning af en infektionssygdom, og på den måde kommer man til at skyde de reelle problemer fra sig og måske også mulige løsninger. Men hvis nu der var en infektionssygdom bag fedmen - hvad ville der så ske? Myndighederne ville gøre meget for at fjerne smitstoffet, som man gør det med f.eks. salmonella i kyllinger og **kød**. Myndighederne ville nok ikke nøjes med at trække på skuldrene og sige til forbrugerne, at de må lade være med at købe kylling, passe på i deres eget køkken og så bagefter se rimelig afslappet på, at antallet af tilfælde havde en stigning af epidemiske dimensioner. På baggrund af faren for smitte via fødevarer blev der indført skrappe krav til køkkener og madlavning i blandt andet dagpleje og daginstitutioner. Der er også krav til producenterne og stikprøvekontrol af produkterne - selv om vi endnu ikke har garanteret salmonellafri æg og fjerkræ. Men det er gået den rigtige vej. Vi kunne uden tvivl lære noget af den måde at håndtere sundhedsproblemer på.

Tænk hvis vi ikke udelukkende skulle nøjes med kampagner og andre tiltag, som skal opdrage os alle til at tage bedre vare på os selv, så vi kan modstå de mange fristelser, der lokker? Selvfølgelig kan man gøre andet og mere for at dæmme op for salget af produkter, der er de dominerende årsager til fedmebølgen. Sodavand, slik, alkohol og produkter med højt fedtindhold. Forbyd reklamer for de største skurke, indret butikkerne, så de sunde varer er i de bedste købezoner, lav støtteordninger og giv kontante præmier til nyudvikling af produkter, der styrker sundheden. Ingen rabat på kilovis af slik i store pakninger, men kvantumsskat, forbyd slik- og sodavandssalg i de daglige rammer børn og unge er i (skoler og fritidsklubber). Indfør differentieret moms, så sunde produkter som frugt og grønt bliver betydelig billigere, søde, fede og alkoholfyldte varer tilsvarende dyrere.

### Sukkervand ud, grønt ind

Tal fra Motions- og Ernæringsrådet (2007) viste, at børn og unge i gennemsnit drikker 33 cl. sodavand hver dag - året rundt. Det svarer til, at hvert barn får ca. ét kilo rent sukker opløst i vand pr. måned. Og her taler vi om et gennemsnit. Til gengæld får børn og unge kun 100 gram frugt og grønt om dagen i gennemsnit, og sundhedsmyndighederne anbefaler, at de **spiser** omkring et halvt kilo. I øvrigt er det overalt i den vestlige verden, at den såkaldte epidemi har fat. Og i den tredje verden bruges det sparsomme drikkevand til produktionen af det søde vand. Opfindelser kan normalt ikke gøres ugjorte, men prøv alligevel lige et tankeeksperiment - hvis plasticflasken til sodavand og kapslen med gevind ikke fandtes. Hvert barn i Danmark ville ikke få 33 cl. sukkervand hver dag, de ville blive sultne og spise mere af andre fødevarer som brød, frugt og grønt. Mange børn ville slippe for at blive drillet og mobbet på grund af de ekstra kilo, og en del ville slippe for at leve med en type 2 sukkersyge alt for tidligt i livet, dårlig kondition og tidlig åreforkalkning. Julemærkehjemmene måtte lukke og -

Else Guldager er sundhedsplejerske, ph.d. og medlem af Børnerådet

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---

**Information**

## Værs'go og spis: Vinter: Grønne variationer

25. januar 2008, Information, Sektion 2 (Paradoks), Side 34 / 35 (weekend), Katrine Klinken..., 823 ord, Id: e0cd6d34

### Variationen i det daglige måltid ligger i grønsagerne. Og årstidens udbud er kraftfuldt og velsmagende - i sig selv eller som tilbehør.

Der er gods i vintergrønsagerne på denne tid af året - de er fyldige og giver energi på en god måde. Det bedste er, at de udfordrer ens fantasi i køkkenet. I hverdagen er det oftest grønsagerne, der giver variationen i maden med **kød** og fisk.

Steg f.eks. kålrabi, knoldselleri, grøn- eller hvidkål eller andre grønsager i ande- eller gåsefedt, hvis der er noget tilbage fra julen, og krydr med allehånde - så er der groft godt tilbehør til et lille stykke **kød** eller en god medisterpølse. Grønkålen er også meget velegnet i risotto som separat ret eller som tilbehør til stegt fisk, fjerkræ eller **kød**. Man forbinder græskar med efterår, men der er stadig mange hokkaido i forskellige størrelser, så de kan passe til det, man vil bruge dem til, eller hvor mange man er. De er enkle at bage og kan være en ret i sig selv med en appelsinsalat med feta og rødløg eller evt. en rigere salat med perlespelt eller tørrede bælgrugter. Rester af kogte eller bagte grønsager kan blendes med nødder eller mandler og bruges til smørbart pålæg. Torskerognen er superfin lige nu, og en rest er klassisk pålæg i madpakken. I øvrigt er blodappelsinerne fremme nu. De er syrlige og friske i salater og meget smukke.

På vejen igennem en stor Irma faldt jeg over gedekød på frost fra Stenalt gods i Norddjursland. **Kødet** kommer fra ungbukke og er lyst, magert og minder om kalvekød, men har længere fibre. **Kødet** er økologisk og en udmærket variation. Det fås i forskellige

udskæringer, f.eks. tager det ikke mere end 15 min. at stege en mørbrad til en hverdagsservering. **Kødet** steges som ungt lammekød.

Ugens opskrifter er ideer til at bruge vintergrønsagerne, der er fine lige nu.

Bagt græskar med ostedrys - 4-6 portioner

- 1 mellemstort hokkaido græskar
- 1 dl brødkrumme
- 2 spsk. smeltet smør
- 3 spsk. friskrevet parmesanost
- 3 spsk. smuldret blåskimmelost

Vask græskaret godt og skær det over på midten. Fjern kernerne med en ske, og skær græskaret i stykker. Skrællen bliver mør, når den bages, selv om man ikke tror det, når man skærer i den. Læg græskarstykkerne i et jævnt lag i et ovnfast fad. Bag i 200 grader varm ovn ca. 20 min., til græskaret er blødt, når man stikker en lille spids kniv i det. Tag fadet ud, og tænd grillen i ovnen.

Bland brødkrumme, smør og ost. Drys blandingen hen over græskarstykkerne i et jævnt lag. Sæt fadet under grillen, og lad overfladen blive gylden og sprød.

Grønkålsrisotto - 4 portioner

- 1 løg
- 50 g smør
- 2 dl risottoris
- 2 dl hvidvin
- 4 dl hønsebouillon eller vand
- ca. 2 tsk. groft salt (afhængigt af hvor salt suppen er)
- 0,5 g hel safran (fås i små breve i velassorterede supermarkeder og invanderbutikker)
- 250 g grønkålsblade (uden stok)



- 100 g friskrevet parmesanost

- 1 citron

Pil løget og hak det. Steg det klart i smør. Kom risene i og lad dem opsuge smørret. Kom hvidvin i og tilsæt gradvist kogende bouillon eller vand. Lad risottoen småkoge under låg ca. 40 min. til den er mør og blød som risengrød. Husk at røre jævnlgt over hele grydens bund. Stød groft salt sammen med safran i en morter og rør i risottoen.

Skyl grønkålen og hak den meget, meget fint. Kog det med de sidste fem minutter af kogetiden. Rør revet parmesanost i til sidst, og smag til med salt. Giv citron i både som tilbehør.

Perlespeltsalat med appelsin og feta - ca. 4 portioner

- 125 g perlespelt (2 dl)

- 2 spsk. citronsaft

- 0,5 dl jomfruolivenolie

- 1 lille rødløg

- 200 g feta (smuldret)

- 4 blodappelsiner

- salt og friskkværnet peber

Skyl perlespelt grundigt i lunkent vand, og kog i rigeligt letsaltet vand ca. 20 minutter, til perlespelten er mør. Lad den dryppe af i et dørslag, og lad den køle af.

Tilsæt en dressing af citronsaft, olivenolie, fint hakket løg og smuldret feta. Bland med appelsinstykker og smag til med salt og peber. Lad gerne blandingen marinere nogle timer.

Avokadosalat med lime og peberrod (en hurtig og smagfuld salat)

Bland stykker af modne avocado med fint revet limeskal, limesaft og friskrevet peberrod. Smag til med salt - evt. limesalt - se hernder.

Limesalt

Skær økologiske lime i både, kom dem i et syltetøjsglas, og fyld med havsalt. Lad det trække mindst 1 uge og gerne en måned. Brug både salt og limeskal som krydderi i retter. Det er meget fint sammen med bagte knoldselleri, fisk m.m.

Mandelsmørrelse med gulerod og peberrod (til brød og sandwich)

- 125 g mandler
- 125 g kogt gulerod (afkølet)
- 2 tsk. friskrevet peberrod
- 1 tsk. citronsaft
- ca. 3 spsk. vand

Blend mandler, gulerod til en lind konsistens, tilsæt peberrod og evt. lidt vand. Smag til med salt og citronsaft. Smør brød med smørelsen og evt. med andet pålæg eller som fyld mellem to brødsiver.

paradoks@information.dk

Læs mere om gedekød på [www.dansk-okoged.dk](http://www.dansk-okoged.dk) og [www.stenalt.dk](http://www.stenalt.dk)

- Tegning: Ib Kjeldsmark

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Klassikere: Det er jul, det er sul -

5. december 2008, Information, Sektion 2 (Paradoks), Side 34 / 35 (weekend), Claus Christensen og Søren Wedderkopp..., 750 ord, Id: e15180ea

De er klassikere og hører til en hver julefrokost med respekt for sig selv - selv om de færreste kan lave det, og endnu færre **spiser** det.

Ingen tvivl om, at julen er årets værste tid for en madskribent. Hvordan nyfortolker man klassikerne - når man i øvrigt mener, at de netop er blevet og bør være klassikere, fordi man holder nallerne fra at nyfortolke dem? Men hvordan finder man så en ny vinkel på det hele? Ja, svaret er naturligvis, at man skeler til tv og laver en top 3. I dette tilfælde over årets mest udtrådte klassiker - julefrokosten - og her er den!

Top 3 listen over ting

- som ingen kan finde ud af at lave,
- og som endnu færre vil spise
- men som SKAL findes på et veldækket julebord.

På ægte tv-vis tager vi selvfølgelig listen i omvendt rækkefølge (undskyld den ulidelige spænding).

Nr. 3 på listen over ting, som ingen kan finde ud af at lave, og som endnu færre vil spise - men som SKAL findes på et veldækket julebord:

Den hjemmelavede medister!

I mange år kendt og ugleset som endestationen for alt flæskekød (du ved, man begynder som flæsketeg, bliver så til koteletter, senere til småkød for til sidst - når man heller ikke har kunnet sælges som hakket **kød** til frikadeller - at ende i en tarm), men på denne tid af året værdig til at blive serveret med rødkål og pølsemandssennep. Prøv for en gangs skyld at lave pølsen af frisk **kød**!

2 kg magert flæskekød og 750 gram ister (indvoldsfedt, kan erstattes med spæk) køres igennem kødhakkeren 1-4 gange afhængig af, hvor grov du vil have den. Æltes med 5-8 dl kold grisesuppe og smages til med salt, peber og reven muskatnød. På denne tid af året kan nelliker og allehånde også bruges, det må komme an på smag og behag. Konsistensen skal være let og lind. Sprøjtes ikke for fast i mellemstore tarme og koges (pocheres) forsigtigt i grisesuppe 12-15 minutter. Steges herefter i mindre stykker. Alternativ opskrift:

2 kg magert flæskekød, 750 gram ister, 6 dl suppe, som er jævnet med 40 gram smør og 40 gram mel, 5 finthakkede løg. Fremgangsmåde som ovenfor. At suppen er jævnet gør

pølsen mere fast og skivbar.

Nr. 2 på listen over ting, som ingen kan finde ud af at lave, og som endnu færre vil spise - men som SKAL findes på et veldækket julebord:

Den hjemmelavede sylte!

Uovertruffen til at transportere sennep og rødbeder ind i kraniet, men ofte kimset ad på grund af sin blævr-konsistens og store, synlige fedtklumper. Disse kan dog, som det følgende vil vise, udelades.

En skank eller to sættes over i en gryde med koldt vand. Koges op, skummes og tilsættes en smule salt, en suppevisk og de sædvanlige urter. Husk laurbær, timian, peber, allehånde, nelliker og en lille smule kardemomme. Når **kødet** er helt mørt - efter ca. 2-3 timer - tages det op. Suppen passeres, koges ind, og krydringen med salt, peber, nelliker, allehånde og kardemomme justeres - det er vigtigt, at du er gået forsigtigt til krydderierne fra starten. **Kødet** pilles fra benene - og det er her, man kan indsætte en personligt justeret fedtfrasorterer og selv regulere den vitale procent. Bland den varme suppe med husblas i forholdet otte blade til en liter og bland suppe og **kød** i en egnet form. Ind i køleskabet mindst et døgn og vupti - du har den næstmest uelskede juleklassiker.

Nr. 1 på listen over ting, som ingen kan finde ud af at lave, og som endnu færre vil spise - men som SKAL findes på et veldækket julebord:

[trommehvirvel]

Finkerne!

Der er ingen tvivl om, at førstepladsen går til finkerne. Ville du f.eks. spise det her?

500 gram af hver: Lever, hjerte, nyre og fedt bugflæsk. Flæsket køres igennem de grove huller og steges til fedtegrever, som tages op. I det tiloversblevne fedt steges det ituskårne indmad sammen med fem æbler og fem løg, salt og peber, laurbær og timian. Dækkes med svinesuppe og simrer, til det hele er fint og færdigt. Kødstykkerne tages op og køres igennem de grove huller i kødhakkeren. Suppen jævnes ved, at du drysser mel på det fedtlag, der bliver tilbage på toppen, når du har skummet det værste af. Melet absorberer fedtet og synker til bunds, hvorefter du pisker suppen igennem og koger den blank og fri for melsmag. Den jævnedesuppe sigtes og røres sammen med det hakkede indmad, og greverne tilsættes til allersidst. Finkerne smages evt. til med en lille smule eddike og serveres varme med rødbeder, svedsker og stegte æbleringe.

Glædelig jul (hvis du vågner!)

paradoks@information.dk

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

**Information**

## Fattigt men godt

16. maj 2008, Information, Sektion 2, Side 10, Andreas Harder..., 872 ord, Id: e105d480

Fattigmandskost. Nød lærer fattige italienere at få meget smag ud af lidt. Og det kan vi andre nyde godt af

En af mine yndlingskokebøger hedder Con poco o nulla som på italiensk betyder med lidt eller intet. Det er en samling af klassiske toskanske opskrifter, fra før vinindustrien og turismen gik amok. Dengang Toscana, i lighed med store dele af resten af støvlelandet, var fattigt landbrugsområde, hvor man i perioder var nødsaget til at lave mad med få og små midler. Det såkaldte cucina povera (fattige køkken) er ikke et køkken fattigt på smag, men et køkken, hvor man med få lokale og ofte billige råvarer får masser af velsmag. Et eksempel er Pici alle briciole (Pici med krummer), korte lidt tykke håndrullede 'spaghettier' krydret med olivenolie, hvidløg og rasp. På en god dag kan man flotte sig med et drys reven pecorino, men en af fiduserne ved retten er egentlig, at brødet binder sovsen til pastaen, som den dyre ost ellers ville have gjort det! Det er selvfølgelig overordentligt vigtigt, at både pastaen, olien, hvidløget, og ikke mindst det tørre brød, man laver raspen af, er af ordentlig kvalitet, da der ikke er noget til at skjule en dårlig eller manglende smag. Udover opskrifternes enkelthed tiltaler dette princip mig meget.

### Grillkød med krydderolie- Tagliata

Et område af gastronomien, hvor enkelthed efter min mening er fundamental, er grillning. For mig er grill noget med at stege på en rist direkte over gløder eller i nødstilfælde på en varm grillpande. Helst skal gløderne komme fra et bål af rigtigt træ, men grillkul kan i en snæver vending også bruges. Tændvæske burde derimod være forbudt, det lugter grimt og er garanteret ikke sundt, og hvis man en gang for alle anskaffer en grillstarter, er det

overflødigt. De grillstartere, jeg tænker på, er i alt sin enkelthed et rør med en rist - man hælder kullene ned i røret og antænder med en tændstik en sammenkrøllet avisside i det lille kammer med ventilationshullerne under risten, efter lidt tid er kullene grå på overfladen og klar til at blive hældt i grillen. Selve grillristen skal have en vis tykkelse, men resten af grillen er temmelig ligegyldig. Tagliata betyder skåret og er en ret, jeg har stiftet bekendtskab med i byen Cortona på grænsen mellem Toscana og Umbrien. Den findes i utallige variationer, og den udgave, jeg holder mest af kombinerer flere tilberedningsmetoder, så den nærmest både griller, steger med varm olie og marinerer. De mest rudimentære udgaver er slet og ret grillet **kød**, der er skåret i skiver og eventuelt krydret med olivenolie og serveret med rucola og flager af parmesan. Til min lidt mere indviklede favoritversion skal man bruge følgende: - Et stykke **kød** - Salt - Peber - Hvidløg - Olivenolie - Rosmarin Grill et kødstykke, så det stadigt er helt rødt inden i, krydder det undervejs med salt og peber. Har du ikke adgang til en grill, kan man også stege det hårdt på en pande. Skær, **kødet** i tynde skiver på tværs af fibrene, gerne på skrå, så skiverne bliver større. Skær så skiverne bliver liggende og dækker hinanden. Flyt **kødet** over på serveringsfadet i et samlet stykke til serveringsfadet, således at så lidt af kødsaften som muligt går tabt. Hvidløg, meget gerne friskt, skæres i tynde skiver. Skub kødskiverne fra hinanden, så de kommer til at ligge taglagt og man kan se det rå **kød** i midten. Fordel hvidløgsskiverne på **kødet**. Nu varmes 1 dl olivenolie i en lille kasserolle, det er vigtigt, at olien ikke begynder at ryge, da den så ændrer smag. Når olien er så varm, at den syder omkring en tændstik, kommes de friske rosmarinkviste i olien, lad det lige bruse af og hæld derefter hurtigt den varme olie over **kødet**. Det er vigtigt, at olien er så varm, at det stadig rå **kød** bliver stegt lidt af olien. En af pointerne ved denne tilberedning er, at **kødets** safter blandes med den krydrede olie, en anden at man ikke nødvendigvis behøver at bruge det mest møre og kostbare **kød**, fx er flanksteaks meget velegnede, selv om det selvfølgelig ikke bliver ringere af at bruge oksefilet! Retten kan selvfølgelig varieres med forskellige kødtyper, f.eks. er svinemørbrad også meget velegnet. Smag evt. til med mere salt og peber. Her er lidt godt tilbehør, man kan tilberede på forhånd, så man kan koncentrere sig om **kødet**: Insalata Caprese Salat af tomat, mozzarella (gerne bøffelmælks-, nu dioxinen skulle være dampet af!), frisk basilikum, olivenolie og salt. Kartoffelsalat med grønne bønner Skiver af kogte kartofler kommes lune i en dressing af olivenolie, hvidvinseddike, salt og peber, blandes derefter med dampede grønne bønner og et par store håndfulde hakket bredbladet persille. Grillede grøntsager Grøntsagerne grilles som de er uden olie, salt eller peber. Julesalat eller de lange radicchiosalater, der mest består af hvide stængler, grilles og krydres efterfølgende med balsamico, olivenolie, salt og peber. Squash og/eller auberginer skæres i tynde skiver, max 2 mm og grilles, så de får smukke striber. Efterhånden som de er færdige, lægges de side om side på et stort fad og krydres med olivenolie, salt, hakket persille og hvidløg. Tager en del tid, så de laves i forvejen og **spises** kolde. Og så naturligvis masser af godt brød.

---

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

**Information**

## Debat: Grønlandsk sælfangst ikke truet

30. juli 2008, Information, Sektion 1 (1. sektion), Side 18 / 19 (Opinion), Thor Hjarsen, arktisk biolog, EcoAdvise.dk..., 515 ord, Id: e1204797

Lad os først slå fast, i Grønland hersker regulær fattigdom - særligt ude i bygderne. Men det kan hverken EU eller sælfangst ændre på.

Med en årsløn på 50-70.000 kr. kan ingen fanger leve af sin fangst. Han er afhængig af konens løn.

Nu vil EU forbyde import af sælskind. Selv de, der rejser til den store ø i nord, er så forblændet af deres indre grønlandske glansbillede, at de ikke vil se fakta. De påstår, at EU's forbud er en trussel mod det grønlandske fangersamfund. EU's forbud er rettet mod canadiske og norske, kølletræbte sælunger, der to til otte uger gamle, dræbes af fiskere bevæbnet med køller på isen ud for bl.a. Newfoundland. Forbuddet omfatter ikke de grønlandske sælskind.

Grønland får derimod eneret til det europæiske marked for sælskind. En detalje som selv Grønlands øverste embedsmand for fangst og fiskeri undlader at fortælle dansk presse.

### Sæljagt for sjov

EU's forbud betyder intet for grønlandernes muligheder for at gå på sælfangst. Der fanges allerede 180.000 sæler årligt i Grønland. Det vil fortsætte. Af fangsten eksporteres ca. 50.000 sælskind. Dog ikke uden 500 tilskudskroner bundet i halen på hvert enkelt skind. Sælskind i Grønland opkøbes, eller indhandles, som man kalder det, med betydelig støtte fra skatteyderne. I alt 26,5 millioner kroner om året.

Det har også vist sig, at tre ud af fire sælskind indhandles af det, der i Grønland hedder fritidsfagere. Det vil sige skolelærere, politimænd og taxichauffører, der i weekenden sejler ud på fjorden og skyder sæler for sjov. Den rigtige fanger - erhvervsfangeren - indhandler kun hvert fjerde skind, og af hans indtægt stammer 90 ud af 100 kroner fra fisk og rejer.

I hele Grønland er der blot 1.000 erhvervsfangere ud af en befolkning på 56.000 mennesker. Fangst som erhverv er allerede ved at uddø, og det er hverken EU eller dyrevennernes skyld.

## Sælkød smides ud

I dele af Grønland er sælkød stadig vigtigt for familierne. **Kødet spises** eller og gives til hundene. I et begrænset omfang sælges **kødet** også på 'brættet' - det lokale fangermarked. Men der er også områder i Grønland, hvor sæler skydes, skindet flås af og kroppen dumpes fjorden. Den grønlandske radioavis fortalte forleden, at på to uger var 2.500 sælkadavere smidt i havet af fangerne fra en lille sydgrønlandsk by. Kun skindet kunne sælges. Her gider folk ikke æde sælkød. Om det er 'traditionel levevis', som bør beskyttes af EU, er vist en smagssag. Ingen ved, hvor meget frisk fangstkød, der smides ud i hele Grønland. Vi ved kun, at hver eneste grønlænder, fra spæd til olding, skal spise sig gennem næsten et halvt kilo **kød** hver dag. Naturligvis en umulighed.

For Grønlands og fangerens økonomi er sælskind helt ubetydeligt. Landskassen kunne endda spare mange penge ved at stoppe sælskindseksporten nu og her. Penge, der i stedet kunne bruges på f.eks. de mange selvmordstruede børn.

For i Grønland begår børn selvmord, mens politikerne forærer sig selv store villaer. Eller rejser ud i verden og påstår, at sælfangst handler om nationens overlevelse. Måske mest for at flytte fokus.

- For Grønlands og fangerens økonomi er sælskind helt ubetydeligt. Landskassen kunne endda spare mange penge ved at stoppe sælskindseksporten. Foto: Thor Hjarsen

---

### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



# Oplevelse: Finsk-russisk mad

3. oktober 2008, Information, Sektion 2 (Paradoks), Side 10 (weekend), Katrine Klinken..., 763 ord, Id: e13e28db

For en god uges tid siden besøgte jeg Helsinki og var med til en konference om 'Den nordiska smakens språk'. Det gav mig en stribe oplevelser med finsk mad - og andet end krebs og snaps med snapseviser! .

Ved havnen i Helsinki er det ældste af byens to salutorve, der er overdækkede madmarkeder, som også kendes fra Sverige med en stribe madudsalg. Her er også en 'alko', som svarer til det svenske systembolag, hvor man kan købe alkoholiske drikke. Ved siden af salutorvet er det kendte udendørs marked, hvor der bl.a. handles fisk. Fra mindre både sælger lokale fra øerne kartofler til kunder på kajen. For mange på markedet er det en tradition at besøge det varme telt 'Toripojat' (der kan ses på [www.toripojat.com](http://www.toripojat.com)). Her serveres rygende varm kaffe til sødt og salt bagværk. En specialitet er lune Lihapiirakka der er friturestegt dejpakker med fyld af hakket **kød**, ris og løg. Markedet bugner for tiden af kantareller, sorte trumpethatte og tyttebær, der sælges i litermål og ikke som herhjemme efter vægt. Fra vogne sælges mange forskellige røgede fisk - især laks og ørred - men på denne årstid er det sæson for en lang tynd sag, der hedder Nahkiainen (flodlampret), der **spises** med fingrene som en pølse og dyppes i en sennepsdip.

Finland har mange slags grove brød og varianter af knækbrød. Fra boder kan man også få madder af små runde søde rugbrød med røget laks og varianter af pirogger med fiskefyld, løg, kål, men også søde hindbær. Den russiske nabo har haft tydelig indflydelse på madkulturen. Der er flere russiske restauranter i byen, hvor man kan få klassiske russiske retter som blinis med kaviar og borsjtj. En noget enklere russisk forret er saltede agurker skåret i stænger med mild cremefraiche og flydende blomsterhonning - faktisk ret fint! En anden mere moderne finsk forret eller frokostsalat er en grøn salat med stegte kantareller, rå rødløg, små stykker rå agurk og olie-eddikedressing med dild. Rigtigt godt med det gode finske grove brød til.

Fra det klassiske finske køkken er det værd at opleve Vorschmack. Retten kom til Finland i begyndelsen af 1900-årene, da Mannerheim efter sigende som ung officer tog opskriften med hjem fra Polen, og det var en af den madglade præsidents favoritter. Mannerheim er en meget fremtrædende figur i den finske historie, da han var med til at gøre Finland uafhængigt af Rusland. Retten består af okse, lam, sild og evt. ansjoser, vand og krydderier, der koger sammen i flere dage. Et par steder i byen laver man stadig retten, bl.a. på Restaurant Savoy, der er indrettet af arkitekten Alvar Aalto (ham med vasen). På Savoy er retten lavet af hele stykker **kød** og ikke hakket **kød**. Her er en opskrift på en vorschmack, der kan koges på et par timer. Det skal blive som en meget tyk kødsovs eller rillette og **spises** med syltede rødbeder og agurker og syrnede fløde. Retten smager utroligt godt af mere, end man lige skulle tro.

Til slut en kop sort russisk te med vilde modne hindbær og måske en lille småkage. Hindbærrene kan være fra frost eller de sidste danske sensommerhindbær rørt med en anelse blomsterhonning. Tilsmag evt. teen med lidt frisk citronsaft.

Vorsmack og Finsk hulbrødVorsmack - den hurtige hjemmekøkkenudgave!

500 g hakket lammekød500 g hakket oksekød

1 glas ansjoser (ca. 125 g drænet vægt) eller saltede sild

2 store løg

2 spsk. god tomatkoncentrat

4 fed hvidløg

Mindst 0,5 liter vand

Friskkværnet peber

Tilbehør: kartoffelmos, syltede rødbeder, syltede agurker, cremefraiche og evt. fint hakket løg

Brun **kødet** med hakket løg i lidt olie. Tilsæt hakkede ansjoser, tomatkoncentrat og pillede hvidløgsfed. Tilsæt vand så det dækker. Kog under jævnlig omrøring ca. 2 timer. Spæd evt. med vand løbende. Kog ind til fast konsistens. Smag til med masser af peber.

Nyd den intense kødsmag med kartoffelmos, små tern af syltede rødbeder og agurker, en kølig klat cremefraiche og evt. lidt hakket rå løg.

Finsk hulbrød (1 brød)

25 g gær (1/2 pakke)

0,5 dl varmt vand

50 g smør

2 spsk. honning

2 tsk. groft salt

2 1/2 dl lunkent vand

250 g groft rugmel + 2 spsk til drys

ca. 150 g hvedemel

Rør smuldret gær ud i vand. Tilsæt smeltet smør og honning, salt resten af vandet. Tilsæt rugmel og gradvist hvedemel. Ælt dejen godt - den skal være blød og ikke for tør. Lad dejen hæve lunt 1 time.

Ælt dejen igennem, og form et rundt brød med hul i midten og en diameter på ca. 25 cm. Læg hulbrødet på bagepapir på bageplade. Strø hulbrødet med rugmel, og lad det efterhæve ca. 1 time. Prik brødet med en spise- eller strikkepind. Sæt det i 200 grader varm ovn og bag ca. 35 min. Bank på det i bunden. Når det lyder hult er det færdigbagt. Afkøl på bagerist - nyd det friskbagt.

paradoks@information.dk

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---

**Information**

## Smag: Sovs eller sauce

8. februar 2008, Information, Sektion 2 (Paradoks), Side 34 / 35 (weekend), Katrine Klinken..., 856 ord, Id: e0d0a6bb

**Sovs, sauce, dyppelse, salsa og skum... Den får det hele til at glæde lettere ned. Men ambitionsniveauet kan med fordel lægges højre.**

Egon, Benny og Keld står på taget af den fine restaurant i Paris. De laver en dansk brun sovs af margarine, kulør, mel og mælk, som får Keld til henført at tænke på mors sovs. Da de sætter det danske brune melklister i stedet for den fine sauce i restauranten, bliver alt kaos, og de tre kan i forvirringen gøre et kup.

Der er både gode og dårlige måder at lave sovs på. Det er ikke behagelige minder, man har om serveringer af margarineopbagt, alt for tyk sovs med smag af syntetisk bouillon. Melklistersovser, der ikke har kogt nok og derfor har melsmag, eller måske endnu værre med klumper. Historisk har dyppelsen (eller duelse, som er et gammelt dialekt ord for

sovs) til de mange kartofler og kål været et væsentligt element i en ret, og har haft den funktion at få det hele til at glide ned på en lidt mere behagelig måde.

Landsforeningen til bevarelse af den brune sovs har på deres hjemmeside en stribe opskrifter til dem, der skal have styr på den autentiske brune sovs - og den kan laves godt, men det er tidskrævende at lave den fra bunden.

Udgangspunktet for en sovs er fond eller bouillon, en flydende smagfuld væske kogt på fjerkræ, **kød**, fisk, skaldyr, grønsager, krydderier evt. med vin, eddike m.m. Eller udgangspunktet kan være mælk. Væsken jævnes til sovs. De klassiske franske saucer (der udtales såås, som klinger anderledes delikat, fint og restaurantagtigt) tager alle udgangspunkt i en grundsauce, der tilsmages på forskellige måder. De er jævnet med mel og allerbedst med roux, der er en langtidsbagt jævning af mel og fedtstof, der ikke smager af rå mel, og som gør sovsen flot, blank og tykflydende og kan få passende konsistens. En roux kan være både lys og mørk, afhængigt af hvilken sauce den skal bruges til. Andre jævnemetoder er f.eks. koldt smør, nødder, majsstivelse, brødkrumme, grønsagspuré og æggeblommer. Med mange æggeblommer bliver det ægte sovser, og de mest kendte er hollandaise- og bearnaisesauce.

Sovserne er de seneste år blevet lettere og tyndere i konsistensen. Det kan være meget lækkert lige at blende sovsen luftig før den serveres. På mange finere restauranter får man skum. Sovserne skummes op med en tryksprøjte med gaspatron (à la en flødeskumssprøjte) og bliver til florlet skum.

Og har man ikke tid til de komplicerede og tidskrævende sovser, er der mange simple, velsmagende salsaer, blandede grønsagssovs, kolde cremefraichesovs og marinader, der er fine til eller i retten. Man kan skelne mellem sovsen i retten og sovsen til retten. Her er et eksempel på en af hver type, der er velegnede i hjemmekøkkenet.

Kalvetykkam med svampesovs (legeret sovs) 4-5 portioner

- 750 g kalvetykkam uden ben eller lammehals
- 1 spsk. smør og 1 spsk. olivenolie
- 2 tsk. groft salt og friskkværnet peber
- 20 g hvedemel
- 250 g skalotteløg
- 3-4 kviste timian
- 2 laurbærblade

- 3 dl kalvebouillon (eller 1,5 dl vand og 1,5 dl hvidvin)
- 500 g portobellosvampe
- 1,5 dl piskefløde eller cremefraiche 18 %
- 2 æggeblommer
- ca. 2 spsk. citronsaft
- 1 bundt bredbladet persille

Skær **kødet** i store stykker (4 x 4 cm). Brun **kødet** på alle sider i en stegegryde i gyldent smør og olie. Krydr med salt og peber, drys mel på, og lad det suge fedtstoffet. Læg **kødet** i et ovnfast fad med pillede skalotteløg, skyllede timiankviste og laurbærblade. Tilsæt bouillon, eller vand og vin. Bag retten ved 175 grader til **kødet** er mørt, ca. 1 time

Si skyen fra **kødet** over i en gryde og lav sovsen. Pisk fløde eller cremefraiche, æggeblommer og citronsaft sammen i en skål. Hæld lidt af den varme stegesky i æggeblandingen. Tag gryden med kogende sovs fra varmen, pisk æggeblandingen i og smag til med salt og peber (kan gøres i en blender). Rens svampene, del dem og steg dem på en tør pande ved kraftig varme nogle min. Kom svampene i retten sammen med sovsen. Drys med skyllet, hakket persille. **Spis** kartofler eller brød til.

Valnøddesovs og kylling (4 portioner)

Valnøddesovs:

- 2 løg
- 4-5 fed hvidløg
- 1 spsk. olie
- 1 spsk. stødt kanel
- 1 tsk. stødt allehånde
- 2 tsk. stødt chili eller cayennepeber
- 150 g valnøddekerner
- 2 spsk. hvidvinseddike

Kyllingebryst og grønsager:

- 4 stk. kyllingebryst (filet uden skind)
- 1 tsk. groft salt
- 2 dl vand
- ca. 1 kg grove urter f.eks. gulerod, pastinak og selleri
- 1 bundt bredbladet persille

Pil og hak løg og hvidløg meget fint. Steg dem klare i olie. Tilsæt friskmalede krydderier fra krydderikværn eller morter sammen med fint hakkede valnødder. Rør godt rundt og tilsæt derefter eddike. Sluk, og lad blandingen stå og trække smag, mens resten af retten tilberedes.

Kog kyllingebryst i letsaltet vand ved svag varme 10-15 min. under låg. Gem kogelagen.

Skræl urterne, og skær dem fra top til rod i passende stykker. Damp dem møre under låg ca. 5 min. i lidt vand. Lad dem dryppe af, gem kogevandet og kog det sammen med kogelagen fra kyllingen.

Spæd valnøddesovsen med kogelagen til den bliver tyk og cremet. Smag sovsen til med salt. **Spis** det hele med brød eller vend sovsen sammen med pasta.

paradoks@information.dk

Se også [www.brunsovs.dk](http://www.brunsovs.dk)

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

# Smag: En bitter smag af forår

28. marts 2008, Information, Sektion 2 (Paradoks), Side 34 / 35 (weekend), Andreas Harder..., 903 ord, Id: e0e93467

## De sidste artiskokker, friske asparges og oliven.

Som det fremgik sidst her på siden befinder jeg mig for tiden på Sardinien for at samle materiale til en ny koge- og rejsebog om øen.

Lige nu er det sæson for de sidste artiskokker og vilde asparges, og så har der siden november været frisk høst af oliven. Fælles for disse ingredienser er de bitre toner, der ellers ofte mangler i maden og giver en god kontrast til fedtet i f.eks. svine- og lammekød.

Artiskokkerne er hernede ikke de store runde, man almindeligvis finder i Danmark, hvor kun bunden og bladenes nederste **kød** kan **spises**, men derimod de små piggede, der på det seneste også har fundet vej til Danmark. Er de helt friske, kan man spise det hele rå og man behøver ikke engang bekymre sig om de små hår, der kan være lige over bunden. De artiskokker, der finder vej til Danmark, er ofte ordnede, så de stikkende spidser og de yderste mere seje blade er fjernet. Kan man kun finde de store fra Bretagne, må man nøjes med at bruge bunden.

Oliven kan ikke **spises** nyhøstede; de er alt for bitre. De første oliven snitter man og lægger i vand, så bitterstofferne bliver trukket hurtigt ud, og disse kan man allerede bruge sammen med stegte nakkekoteletter efter 1-2 uger. Resten kommes i saltlage og skal ligge betydeligt længere. Som ved modning af sild er der også industrielle metoder, hvor man for at spare tid og penge bruger skrappe kemikalier end havsalt.

Olivenolie er for mig ekstra jomfru olivenolie, glem alt andet. Olien laves af helt friskplukkede oliven. Smagen afhænger af den anvendte sort, grostedets klima osv. Der dyrkes i Europa over 75 forskellige olivensorter specielt til olie, og derudover er der spiseoliven. På Sardinien er en af de mest eftertragtede sorter Bosana. Den er bitter og stærk og har en eftersmag af artiskokker og grønt græs. Den er ideel til krydring af pastaretter, på grillet eller rå **kød** og rå grøntsager. Den toskanske olie har ofte samme egenskaber.

Husk i øvrigt når du køber olie at se på holdbarheden. Olivenolie kan holde 1-2 år fra høsten, men bliver ikke bedre ved lagring! Når den er helt frisk, er den kraftig i smagen, med tiden bliver den mildere og til sidst forsvinder de antioxidanter, der giver den smag og holdbarhed, så olien mister sin aroma og begynder at blive harsk. Husk også, at olivenolie ikke er et ondt fedtstof, man skal undgå, men en vigtig smagsgivende ingrediens! Prøv f.eks. rå grøntsager som radiser, fennikel, romanisalat, tomater eller bladselleri som tilbehør til stegt **kød**, enten helt naturel eller så man hver især ved bordet krydrer med olie og eventuelt salt.

Nedenstående retter er ikke tænkt som en menu, men blot eksempler på, hvor de bitre toner giver lidt balance.

Kanin med artiskokker og oliven

- 1 parteret kanin
- 2 gulerødder
- 1 løg
- 2 artiskokker
- 1 fed hvidløg
- 1 laurbærblad
- Rosmarin
- Peber
- Salt
- 1 håndfuld grønne bitre oliven med sten
- Hvidvin og evt. lidt vand

Hak løget og det øverste af de to gulerødder groft og sauter dem i olien, til de begynder at tage farve. De mere møre ender af gulerødderne skæres i store stykker og lægges til side. Tilsæt kaninstykkerne og krydder med rosmarin, laurbærbladet, salt og peber. Når **kødet** begynder at tage lidt farve tilsættes gulerødsstykkerne og vinen. Lad vinen koge næsten ind og læg låg på gryden. Kontroller løbende at der er lidt væske i bunden af gryden, så **kødet** ikke brænder på; tilsæt evt. mere vin eller vand. Når kaninen har braiseret i ca. 20 minutter, skæres artiskokkerne i både og hældes sammen med de grønne oliven i gryden. Efter yderligere 20 minutter under låg burde **kødet** være mørt og retten klar til servering, kontroller at det slipper benet. Jeg er blevet meget glad for terrakottagryder; bruger man dem, skal man regne med lidt længere tilberedningstid.

Kartofler med vilde asparges og svampe

Vilde asparges smager omtrent som de grønne dyrkede, men smagen er meget mere intens og ofte er farven over mod det lilla. De vokser nærmest overalt ved Middelhavet, men er meget tynde, så det tager tid at samle et fornuftigt bundt. Alternativt kan man være heldig at finde dem hos grønthandleren, men man får så helt forståeligt også lov at



betale for dem. Er man ikke så heldig, at man har tilgang til vilde asparges, kan almindelige grønne asparges fint bruges som alternativ; helst de tynde.

- Kartoffler, store ca. 1,5 kg
- Asparges, ca. 250g
- Svampe (østershatte), ca. 100 g
- Salt
- Peber
- Olivenolie
- Evt. lidt rosmarin

Skræl kartoflerne og skær dem i både, ca. seks både af hver kartoffel, bådene skal helst være omkring 8-10 cm lange. Kog dem i let saltet vand. I mellemtiden steges svampene i olie på en stor varm pande; er svampene meget store deles de langs lamellerne i mindre stykker, så de alle både har stok og hat! Når svampene er stegt, lægges de til side. Hvis det nederste af aspargesene er træagtigt, knækkes de, så man kun bruger den øverste sprøde del; gem evt. aspargesenderne i fryseren til suppe. Når kartoflerne er ved at være møre, hældes vandet fra og de steges sprøde på panden med salt, peber og evt. lidt rosmarin. Når kartoflerne er færdige, lægges også disse til side på serveringsfadet og aspargesene steges et kort øjeblik i varm olie og krydres med salt. Bland det hele på panden og kom det tilbage på serveringsfadet.

paradoks@information.dk

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

# PÅ STARTHJÆLP: Kun råd til det daglige brød

**Information**

21. maj 2008, Information, Sektion 1 (1. sektion), Side 4 / 5 (Indland), Julie Hjerl Hansen..., 988 ord, Id: e106d720

Familien Jensen/Baalbaki lever på starthjælp. Prisstigningerne på madvarer gør det umuligt for familien at købe tilstrækkeligt frugt, grønt, fisk og **kød**. Lægen siger, at børnene lider af d-vitaminmangel, men familien har ikke råd til at betale for de vitaminindsprøjtninger, lægen anbefaler

"Efter fødevarepriserne er begyndt at stige, sparer jeg på **kød** og grønt. Der er ikke så tit agurker og tomater i køleskabet, som der var før. Og alle de andre grøntsager, som alle mulige andre mennesker har, dem får vi aldrig," siger Gitta Jensen.

Hun flyttede til Danmark fra Sverige sammen med sin mand, Imad Baalbaki, og deres otte børn for to år siden. Imad Baalbaki vil gerne være buschauffør og Gitta Jensen vil gerne uddanne sig til gartner, men indtil det kan lade sig gøre, lever familien på starthjælp.

Når udgifterne til lejligheden er betalt, har familien hver måned 12.000 kroner at gøre godt med. Ifølge ernæringsekspert Preben Vestergaard Hansen fra Suhrs Videnscenter skal en familie med to voksne og otte børn som absolut minimum bruge 10.000 kroner alene på mad og drikke, hvis den skal leve "bare så nogenlunde" ernæringsmæssigt korrekt.

Det betyder, at familien Jensen/Baalbaki kun har 2.000 kroner hver måned til alle andre indkøb og udgifter - og det løber langt fra rundt for familien.

"Vores penge går ikke til ret meget andet end mad, så efter priserne er begyndt at stige, har vi svært ved at være med," siger Gitta Jensen og fortsætter: "Vi kan ikke spare mere på maden. Det kan ikke lade sig gøre, så skal børnene gå sultne i seng."

## Få møbler

Der er dog heller ikke så mange andre ting, familien kan spare på. De har ikke rigtigt nogen møbler - kun en møl-ædt stol, en gammel sofa og et sofabord - men hverken spisebord eller spisestole.

"Vi sidder på gulvet og **spiser**. Der er ingen af os, der har senge. De to store piger har deres eget værelse, ellers sover vi allesammen i et rum med madrasser på gulvet," siger Gitta Jensen.

Gitta Jensen vil gerne severe sund og varieret kost for sine børn, men det kan ikke lade sig gøre.

"Det er tit sådan, at de åbner køleskabet og siger: 'Mor, hvorfor har vi ikke noget i det køleskab? Hvad skal vi spise? Jeg er sulten, jeg vil have noget. Der er ingenting andet end

det der toastbrød'. Nogle gange har jeg lyst til at græde over det," siger hun.

En gang om ugen er der frugtdag på Bispehavevej 107 i Århus, hvor familien bor. Så får børnene et stykke frugt med på madpakken om mandagen, eller også får de et stykke frugt derhjemme. Det er typisk om søndagen, for der har de nogle gange 10 stykker frugt for en ti'er i Fakta. Resten af ugen er der ikke råd til frugt.

"Det der med at gå ud og give en tre fire kroner for et enkelt stykke frugt, det kan vi ikke," siger Gitta Jensen.

Ingen torskefilet

Allerede inden fødevarepriserne begyndte at stige, havde familien Jensen/Baalbaki svært ved at få råd til at købe bare de allermest basale fødevarer, og i år vil deres udgifter til mad stige med minimum 8.000 kroner. Selv om det hovedsageligt er prisen på mælkeprodukter og brød, der er steget, bliver familien nødt til at spare på indkøbet af **kød**, fisk og grøntsager, fordi de ikke kan holde op med at købe mælk til børnene.

"Vi kan ikke gå ned og købe en torskefilet ved en fiskehandler. Det har vi ikke råd til, så vi **spiser** de her fiskepinde - jeg vil ikke kalde det fisk, men det er det vel," siger Gitta Jensen, som på et tidspunkt begyndte at blive bekymret for, om børnene fik næring nok.

"Jeg kunne se på mine børn, at de var enormt trætte, og havde meget svært ved at koncentrere sig i skolen," siger hun. Derfor tog hun børnene med til lægen, som fortalte hende, at hele familien lider af d-vitaminmangel.

"Vi har fået nogle recepter på d-vitamin, som vi skulle have i en sprøjte. Men vi har ikke råd til sprøjterne, så vi går allesammen rundt med d-vitaminmangel og kan ikke gøre noget ved det," fortæller hun og fortsætter:

"Jeg synes, det er utroligt, at man kan få lov til at leve på den her måde i Danmark. Jeg kunne leve af vand og brød, men at det skal gå ud over børnene, det synes jeg er grotesk".

juha@information.dk

Fakta: Familien Jensen/Baalbaki

Mor: Gitta Jensen, 40 år, født i Danmark.

Far: Imad Baalbaki, 48 år, født i Libanon, flygtet til Danmark i 1985 på grund af borgerkrigen i Libanon.

Børn:

Fatima 15 år (pige).

Batoul 14 år (pige).

Mariam 12 år (pige).

Abbas 9 år (dreng).

Ali 7 år (dreng).

Issa 6 år (dreng).

Muhammed 4 år (dreng).

Mona 10 måneder (pige).

Økonomi:

Når huslejen og udgifterne til vaskemaskinen og mobiltelefonen er betalt, har familien et rådighedsbeløb på 12.000 kroner om måneden, det vil sige 50 kroner pr. mand pr. dag. For de penge bliver der købt mad og tøj. Der er ikke råd til andet. Familien har ikke nogen ikke nogen senge, men sover på madrasser på gulvet. De har ikke noget spisebord, og ingen spisestole, så alle måltider indtages på gulvet.

Daglige måltider

Morgenmad:

'Børnene får havregryn med mælk og sukker, de billige cornflakes eller også det der billige toastbrød med smør på'

Madpakke:

'Rugbrød, kyllingepølse og en sjælden gang agurk og lidt tomat. En gang imellem laver jeg frikadeller, og min datter kan godt lide tun, så nogle gange får hun en hel dåse tun med.'

Aftensmad:

'Gryderetter med ris. Det kan være hvad som helst, der er i. Det, der er billigt. Vi **spiser** rigtigt meget kylling, som vi koger, sådan at en kylling rækker til hele familien, og vi er jo ti. Så kommer jeg tit nogle af de der frosne grøntsager i. Dem **spiser** vi meget, frosne grøntsager.'

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---

**Information**

## LIFE, OH LIFE: Fra kalorie-produktion til fedmeforskning

10. marts 2008, Information, Sektion 1 (1. sektion), Side 12 / 13 (Fakultet), Kristian Villesen..., 543 ord, Id: e0dbf315

Landbohøjskolen har ligget på Frederiksberg i 150 år. Man er gået fra at forske i, hvordan man får flest kalorier ud af et dyr - til hvordan man forhindrer overvægt. Fredag var der jubilæumsfest med Lisa fra X-faktor.

"Working nine to five," lyder det højt fra bandet, selvom klokken kun er kvart i ni.

De morgenfriske musikere står ved indgangen til Marmorhallen på det, der engang hed Den Kongelige Veterinære Landbohøjskole - i dag Det Biovidenskabelige Fakultet ved Københavns Universitet. Her er jubilæum. Landbohøjskolen har ligget på Frederiksberg siden 1858, og på plancher, kaffekrus og sågar æbler kan man se et rundt 'Frederiksberg Campus 150 år-logo'.

### Kuglegrill

Dekan Per Holten-Andersen klipper snoren over til en jubilæumsudstilling, som mest af alt består af nogle plancher, mens de mange hundrede fremmødte ansatte og studerende **spiser** morgenmad med masser af frugt. Det kommenterer komikeren Lars Hjortshøj, der kort efter kommer på scenen:

"Vi mænd kan ikke lide frugt. Vi vil have **kød**," siger Lars Hjortshøj og fortæller om sin kuglegrill, som han helt selv bestemmer over.

"Mange af os **spiser** så meget **kød**, at vi kommer til at ligne vores kuglegrill. Helt runde og med håndtag i siden."

Og det er faktisk noget af det, man i dag beskæftiger sig med på Det Biovidenskabelige Fakultet - forskning i livsstilsrelaterede sygdomme.

Men sådan har det selvsagt ikke altid været, fortæller dekan Per Holten-Andersen, efter at Lisa fra X-faktor har sunget 'Purple rain' og modtaget stor hyldest.

Dekanen står foran de første plancher i udstillingen:

"Da man besluttede at oprette Den Kongelige Veterinære Landbohøjskole i 1858, var det fordi, danskerne var fattige og sultne. Det håbede man, at videnskaben kunne lave om på," siger han.

"Det handlede primært om, hvordan man kunne holde dyr raske og få mest muligt ud af naturressourcerne. Altså kalorieproduktion. Man skulle have flest muligt kalorier ud af en ko eller ud af en mark. Hvordan **kødet** smagte, var ikke så vigtigt. Bare det mættede," fortæller Per Holten-Andersen. Han mener, at Landbohøjskolens historie på mange måder afspejler danmarkshistorien i de samme år.

## Livsstilssygdomme

Således skiftede man fra omkring år 1900 fokus i takt med industrialiseringens indtog i samfundet:

"I de næste 50 år begyndte man at fokusere mere på fødevareindustrien, man samarbejdede med de store virksomheder og andelsselskaber: Danske Slagterier, Carlsberg, Arla, Danisco og faktisk også Novo, som dengang brugte svinebugspytkirtler til insulin," fortæller han.

Ved udstillingens sidste plancher er fokus igen skiftet. Det lykkedes Danmark at få produceret nok mad. Faktisk så meget, at vi fra cirka 1970'erne for alvor begyndte at blive fede og syge af det.

"Fedme, cancer og diabetes er i dag de væsentligste kostrelaterede sygdomme - og netop livsstilssygdomme er noget, vi i dag forsker meget i."

Eksempelvis er der udstillet et stykke chokolade med chili og hørfrøkerner, som angiveligt skulle gøre chokoladen mindre fedende. Ellers er det især opbygning af fødevareforsyning i ulandene samt bioteknologi - især udnyttelse af afgrøder som brændstof - der for tiden forskes i.

"Og så er vi også blevet så rige, at vi er begyndt at tænke mere på, hvordan landskabet ser ud. Markerne skal ikke bare producere. Man skal også gerne kunne gå en tur langs en smuk å på landet. På den måde kan man se, hvordan vi er gået fra overlevelsese- til oplevelsesøkonomi," siger Per Holten-Andersen.

Marmorsalen er næsten tom. Lisa fra X-faktor har givet sin sidste autograf, og fødselsdagsfesten er slut for denne gang - i årets løb kommer der flere fødselsdagsarrangementer på Frederiksberg Campus.

ville@information.dk

- En hest underkastes omhyggelige undersøgelser af Landbohøjskolens folk på dette billede fra dengang, hvor rigtige mænd gik med hat. Arkivfoto.

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---

**Information**

## Ledende artikel: Opgør med pizza

📅 28. juli 2008, Information, Sektion 1 (1. sektion), Side 24 / 25 (Leder bagside), 462 ord, Id: e11ecdaf

Arbejdsgiveren ses ikke længere som fjenden på den anden side af bordet. Der er stadig chefer, som er dumme svin, og det er ikke så længe siden, at en undersøgelse afdækkede en overrepræsentation af psykopater blandt ledere. Men almindeligvis regnes arbejdsgiveren ikke for en undertrykker. Arbejdsgiveren ses som en coach, der drager omsorg for arbejdspladsens menneskelige ressourcer og er forpligtet på at få det bedste frem i de underordnede. Og det er ikke kun faglige kompetencer, som den moderne businessleader forsøger at udvikle hos de ansatte. Det er det hele menneske.

Fredag kunne Danske Erhverv, som er en arbejdsgiverorganisation for danske handels- og servicevirksomheder, under overskriften 'Arbejdsgiverne fokuserer på medarbejdernes trivsel' præsentere resultaterne af en ny spørgeundersøgelse, som viste, at hele "86 procent af de adspurgte arbejdsgivere mener, at virksomheden bør involvere sig i medarbejdernes kost". Arbejdsgiverne vil ikke bare se på, mens de ansatte **spiser** og lever forkert. De blander sig, og de venter ikke på en opfordring. Der skal være salater, magert **kød** og gode grøntsager i kantinen, det skal være slut med pommes frites og pizza i frokostpauserne. Alkohol er udryddet på de fleste arbejdspladser, og rygerne er skubbet ned på gaden. Nu er det fast food, cola og slik, der skal ud. Der er jo ingen, der selv er enormt stolte over at fylde sig med slags i løbet af dagen. Man vil gerne hjælpes til at opgive disse destruktive tilbøjeligheder. Og arbejdsgiverne vil gerne hjælpe.

"Virksomhederne er interesserede i, at medarbejderne trives, så de fungerer optimalt på arbejdspladsen," udtaler Kira Brøndholt Johnson, som er fagchef for ledelse og menneskelige ressourcer i Danske Erhverv: "Samtidig er det i dag en vigtig del af virksomhedens image, at man fokuserer på sundhed".

Man vil gerne være en af de virksomheder, hvor medarbejderne **spiser** frugt i stedet for slik, og det ser moderne ud, når staben består af slanke, veltrænede og frem for alt lykkelige medarbejdere.

Det er ikke noget, de overordnede og de underordnede er uenige om. Sundhed er ikke noget, som ledelsen påtvinger de ansatte. Det vil være forkert at tale om fitnessdiktatur og sundhedsfascisme. Medarbejderne vil gerne være sunde og friske.

Det er bare blevet sådan, at den, der tillader sig en Marsbar, en cola eller en pizza på arbejdspladsen, svigter det fælles projekt. Ligesom ansatte tidligere har drukket i smug, vil de nu pleje deres forkerte spisevaner lidt i smug.

Men det er jo ikke pladderhumanisme det hele. Dem, der sidder på den anden side af bordet, er også businessleaders, som ansætter og afskediger. En positiv værdisættelse af de usunde vil automatisk også være en devaluering af de usunde. Den, der vælger de sunde til, vil således også være tilbøjelig til at sortere de usunde fra. Men sådan tænker man jo ikke om de flinke arbejdsgivere. rl

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling



Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Paté: Den ydmyge posteij

4. april 2008, Information, Sektion 2 (Paradoks), Side 34 / 35 (weekend), Claus Christensen og Søren Wedderkopp..., 816 ord, Id: e0eeecd5

**Det skal jo heller ikke hedde sig, at man kun må spise paté, hvis man vandrer rundt på landevejen i et Frankrig, som ikke længere eksisterer.**

Man kommer traskende gennem landskabet. Solen er på vej op mod sit højeste punkt, og der er kun sjældent skygge under platanerne langs den gennembagte landevej. Af og til kommer en 2CV eller en Renault skrigende forbi, som havde føreren en aftale med den onde selv bag næste hjørne. Eller også ved de noget om restauranten i den næste by, som man selv endnu mangler at opdage.

Efter endnu en time med ømme fødder kan man skubbe døren op til det lille, uanselige sted. Chez en eller anden står der. Bistro, bar à vins.

Man lader sig falde ned på en ledig stol - dem er der ellers ikke mange af - og bestiller en skive af husets paté og en karaffel kølig Beaujolais. Ind på bordet kommer, ud over det udtrykkeligt bestilte, en skål cornichoner, en kurv med brød og et glas med sennep.

Man river det seje brød over, maser et stykke paté ned i det og **spiser** det i en mundfuld - men ikke før man har beredt vejen med en slurk Beaujolais. Tygger igennem den let fugtige paté ned i det på én gang seje og sprøde brød. Dypper adspredt en cornichon i sennep og lader den ryge samme vej.

Man er på vej til, i ordets smukkeste betydning, at blive restaureret.

Men det skal jo heller ikke hedde sig, at man kun må spise paté, hvis man vandrer rundt på landevejen i et Frankrig, som ikke længere eksisterer. Der er intet til hinder for at skaffe sig samme gode oplevelse ved sit eget spisebord, og her er derfor den gode 'husets' paté.

### En grundform

Du skal bruge 250 gram kalvelever, 250 gram fedt bugflæsk og 250 gram magert svinekød - f.eks. bov. **Kødet** køres gennem kødhakkeren sammen med to løg, der er hakket og sauteret - helst i svinefedt. Der skal også laurbær, timian og hvidløg i, og du kan vælge at

køre det med gennem hakkeren eller at støde i morteren. Under alle omstændigheder sigtes der efter et meget groft og rustikt resultat. Der findes folk, som finmaler deres paté, så man tror, man sidder og **spiser** wienerpølsemos, og det er altså ikke særligt restaurerende. Farsen æltes godt og grundigt igennem og smager et glas cognac eller sherry. Kommes i en form, der er beklædt med fersk spæk. Spækken foldes ind over patéen, og der lægges låg på formen. Bages i vandbad, ca. fem kvarter ved 170 grader. Afkøles let og kan evt. overhældes med gelé.

Dette er grundformen, som man så kan eksperimentere med, når man føler sig sikker nok. Patéen kan tilsættes alle mulige ting og bliver mere eller mindre interessant derved, afhængigt af de involverede smagsløg. Madagascarpiber, pistacienødder og forskellige svampe f.eks. Det kan også være sjovt at eksperimentere med stykke af ande- eller hønselever. Hvis der er and involveret, kan man overveje at udskifte noget af svinekødet med andeditto, og portvin er godt.

### Kaninens endeligt

En anden klassiker er kaninpostej. Den er fuldt ud så genopbyggende som nogen anden postej - og dertil måske også lidt småelegant på parmiddags-måden.

Tag en kanin og skær **kødet** fra den. Kog fond på benene sammen med et par kalveben og lav en fars af **kødet** (undtagen rygfileterne), således: 250 gram kaninkød, 250 gram flæsk, 250 gram kalveinderlår, 150 gram lever fra kaninen - hvis den ikke forefindes, da kalvelever, 100 gram spæk, 1 dl kraftigt indkogt fond, 5-7 æggeblommer, cognac, madeira og sherry. Krydres med salt, peber, allehånde og enebær.

Før en form med postejdej, før dejen med tyndt udbankede skiver af fersk spæk og fyld farsen heri, så den dækker bunden og ligger lidt op ad siderne. Rygfileterne krydres med salt og peber og omvikles med tynde skiver af den bedste kogte, røgede skinke, du kan finde. Læg en filet ned på farsen og dæk den med mere fars. Gentag kunststykket og slut med fars. Fold dejen ind over og skær to-tre skorstene - husk at bage de udskårne stykker med. Postejten skal have en time til halvanden ved 180 grader - tjek med en strikkepind, om den er gennembagt, når den første times tid er gået. Herefter tages den ud og stilles til afkøling. Når postejten er så kold som mulig, men alligevel varm nok til at tage imod og åbne sig, hældes din fond ned i skorstenshullerne. Skyen skal også selv være så kold som mulig uden at være afkølet. Tricket er, at skyen skal kunne fordele sig i postejten. Derfor skal der være lidt temperatur på tingene, så det hele er en smule flydende - men altså ikke for meget, for så vil skyen fise lige igennem og lave dejen i bunden om til en våd sok. Når operationen er gennemført, stilles postejten koldt, til den skal serveres. Gerne seks til otte timer eller natten over. Det er stadig bondekost, men Beaujolais'en må altså gerne være god til den her paté!

paradoks@information.dk

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

**Information**

## Til biddet: Den store middagssuppe

4. januar 2008, Information, Sektion 2 (Paradoks), Side 34 / 35 (weekend), Claus Christensen og Søren Wedderkopp..., 751 ord, Id: e0c94712

### Suppegryden er det bedste værktøj til at få decembers vanvid på afstand.

Godt nytår og alt det der. Er der nogen, der har lyst til en skål suppe? Vi kan aldrig rigtig komme i gang med januar, før vi har plasket køkkenet til med bouilloner i alle styrker, så vi kan lave store gryder med nærende og varmende middagssupper, som man kan sidde og dyppe sit brød i, mens man får december-vanviddet lidt på afstand.

### Oksehalesuppe

Halerne deles i leddene, og i den store sorte gryde brunes de af i en anelse olie - de afgiver masser af fedt selv. Op med dem og ned i fedtstoffet med løg, tomat, selleri, porre, gulerod, persillerod, hvidløg, laurbær, timian og hel sort peber (gazepose) og rigeligt af det. Skær det pænt ud, hvis du vil have urterne i suppen som til gammeldags oksehalesuppe. Ellers kan du bare give dem med grovfilen, de koger alligevel næsten helt ud. Svup urterne rundt i fedtet, til du har en misundelsesværdigt grødet masse og kom halerne på igen. Dækkes med tynd kalvebouillon og koges op under stadig skumning. Efterhånden som halestykkerne er færdige (de største stykker er færdige først, og hvorfor det? Fordi det, der er vokset sidst ud, naturligvis også er det yngste og møreste), tages de op og befris for **kød**. Suppen sier du gennem et klæde, hvorefter du trevler **kødet**, kommer det op i suppen og smager til med portvin, cognac eller sherry. Servér direkte fra gryden, drysset med persille.

## Boston Clam Chowder

Clam er en sandmusling - hvis den ikke kan skaffes, kan du bruge alle andre muslinger. Hvis du har været så heldig at få fat i rigtige clams, forestår der et helvedes arbejde med at rense dem for sand, men ligesom alle andre af livets mest agtværdige opgaver, er også denne umagen værd. Hak fem skalotter og sauté dem i smør sammen med 50 gram røget flæsk i fine tern. 300 gram fintternede, megede kartofler kommes oveni. Derpå to stilke timian, fire laurbærblade og tre finthakkede fed hvidløg. Muslingerne, ca. et kilo, kommes ovenpå, og det hele rodes godt sammen og krydres med salt og peber. En flaske tør hvidvin på og lys fiske- eller hønsebouillon på, så det dækker. Når muslingerne er færdige - dvs. åbne - tages de op og **kødet** tages ud af skallen og holdes lunt under film. Imens hældes tre deciliter piskefløde og to deciliter fed creme fraiche på suppen (efter at du selvfølgelig har fjernet laurbærblade og timianstilke). Koges blank og jævn og velmagende, før muslingerne kommes på igen. **Spis** smørristet brød til.

## Mulligatawny

Denne suppe var allerede i kolonitiden kendt som et nærende og velmagende pift i en ellers varm og trælsom hverdag. Således går du frem: Finthakket skalotte, æbler, kartofler i tern og bladselleri sautes i smør sammen med en stilk timian, et par laurbærblade og frisk koriander plus to-tre røde chilier, et par solmodne tomater og din bedste karry. Kom hønsebouillon på og lad simre, mens du skummer som sædvanligt. Pureres, blendes, sigtes og koges ind med creme fraiche. Hældes over ris-pilau, således: skalotter dampes i smør, tilføjes grundigt skyllede basmatiris, salt, peber, laurbær og en stilk timian. Hønsebouillon på og bages mør under låg i ovnen. Risen skal være løs, ikke grød. Det er ikke mindst derfor, du skyller den inden tilberedningen: Det fjerner meget af den overfladestivelse, der ellers får risen til at klumpe. Til allersidst tilsættes julienne af brystkødet fra den høne, som i opskrifternes morgen lagde skrog til dekoktet.

## Grønålsuppe med flydende herrer

En stok grønål plukkes, og bladene skylles i koldt vand. Blancheres i to og en halv liter lys hønsebouillon. Tages op, køles af og presses over gryden. Hakkes fint med kniv. To løg, to gulerødder, tre stilke blegselleri, det hvide af en porre, en persillerod, en pastinak, persillestilke, gazepose med peber, laurbær og tørret koriander sautes i smør, og den lyse bouillon, hvori kålen er blancheret, hældes på. Koges igennem. Sigtes og tilsættes det finthakkede grønål - evt. en anelse citronsaft eller eddike, hvis du savner lidt syre. Hvis suppen ønskes mere homogen, kan den blendes sammen med grønålen. Skal som alle supper serveres rygende varm, men den må ikke koge, da den så vil miste farven og ligne noget, der skal til vask i en fart. Serveres med sprøde herrer, croque monsieur: Skiver af brioche- eller sandwichbrød udstikkes i cirkel- eller hjerteform. Steges i smør. Køles let

af og smøres med dijon og belægges med en solid skive kogt, røget skinke skåret til, så den passer. Herovenpå revet Gruyère, og en tur under grillen til gylden farve.

paradoks@information.dk

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---

**Information**

## Kuldemad: Af simpel nødvendighed

21. november 2008, Information, Sektion 2 (Paradoks), Side 34 / 35 (weekend), Claus Christensen og Søren Wedderkopp..., 847 ord, Id: e14c5c94

**Som så mange andre fremragende opfindelser er cassoulet'en et resultat af teknologisk uformåenhed, fattigdom og simpel nødvendighed.**

Vi har lige siddet og set en vejrudsigt, der lover sne og rusk og kuling og gråvejr og november, og selv skærmen i TV2's vejrhav (muligvis det mest latterlige fænomen i den danske medieverden med en ugebladsredaktørs position som politisk ekspert som mulig undtagelse) havde så meget regn på sig, at man knap nok kunne skelne nedbørsmængden langs den svenske vestkyst, og hvor er vi så henne?

Vi er naturligvis derhenne, hvor vi går i køkkenet og tilbereder os en efterårsmiddag af vinbjergsnegle, cassoulet som i Sydfrankrig og Tarte Tatin med en creme fraiche, der er så fed, at grønlandske sæler ville kunne bruge den som rygspæk.

Forret

Du kan købe fortræffelige franske snegle på dåse (kig efter den latinske betegnelse helix pomatia), men en smule søgning på internettet afslører også, at der er danske

producenter af vinbjergsnegle, som gerne sender dig et dusin eller to, når trangen kommer over dig.

Sneglene skal naturligvis serveres med hvidløgs/persillesmør og godt, sejt brød. Du behøver dog ikke stå og rode med at putte bæsterne ned i sneglehuse og alt det bøvl. Bare rør smørret med hvidløg, persille, citronsaft, salt og peber og kom det i en ovnfast fad sammen med sneglene i løs vægt. 200 grader og 10 minutter senere er I klar til at gå til bords.

Mens I **spiser** dem, står cassoulet'en i sin lergryde og gratinerer færdig.

## Hovedret

Som så mange andre fremragende opfindelser er cassoulet et produkt af teknologisk uformåenhed, fattigdom og simpel nødvendighed. Man er nødt til at konservere **kød**, men har ikke andre midler til det end salt og fedt. Man har ikke ret meget **kød**, for det skal holde til en hel vinter, så det må strækkes med bønner. Og man har ikke noget brænde, så gryden må stå og hygge sig på lav varme på komfuret, hvor varmen samtidig bruges til den daglige madlavning og hygiejne.

Cassoulet kan laves på en hvilken som helst kombination af fedt **kød** og gode pølser. Dvs. svin, and, gås eller bedekød - sammen med pølser a la Montbeliard og Toulouse. De to sidste er svære at skaffe i Danmark, men kan dog fås rundt omkring. Ellers må du hen og inkvisitere din slagter. Det kan være, at hans medister er til at stole på. Eller hvad han nu ellers går og roder med i baglokalet. Her kommer en opskrift, hvor vi har haft en gås at lege med.

Gåsen (som sådan set også udmærket kan være en and) parteres med ben på og sukkersaltes i tre døgn. Stykkerne koges langsomt i fedt, ca. tre timer. Tages op og dryppes af. Fedtet pasteuriseres, ved at du tilsætter en halv liter vand og koger langsomt, indtil vandet er væk. Så sies fedtet hen over gåsestykkerne, der har taget ophold i en stentøjskrukke. Fedtet skal stå et par centimeter over **kødet** - mindst. På køl med dem i mindst en måneds tid - hvorefter du er klar til at gå videre: Kog opblødte, hvide bønner op med masser af hvidløg, skalotter, chili, masser af flåede tomater, timian og laurbær. Også gerne andre urter som f.eks. knoldselleri. Det styrer du selv. Husk også en krydderpose med hel, sort peber. Sørg for, at der ikke er for meget væde, men dog noget. Smør et stort ildfast fad med gåsefedt. Dæk bunden med bønner og urter. Byg op med skiver af røget flæsk, pølse og gulerødder - samt selvfølgelig gåsestykkerne, som du har taget op af fedtet ved at lune krukken i ovnen (hvis du ikke bruger det hele, så bare tilbage i køleskabet med den. Husk hygiejne!) Dæk med resten af bønnerne. Sørg for hele tiden at have lidt væde og lidt bønner tilovers. Dæk med låg eller smurt papir og sæt ind i ovnen ved 160 grader i to en halv time. Kom til sidst smørklatter, rasp og revet Gruyere på toppen. Ind i ovnen i yderligere en halv time til tre kvarter, til overfladen er smukt gylden, sprød og lækker.

Mange franskmænd vil mene, at der skal rasp på toppen fra starten, og at det ca. hver halve time skal røres ind i retten, hvorefter et nyt lag lægges på. God fornøjelse med din mosede franskbrødsfad, siger vi bare.

Hvis du gerne vil have cassoulet i denne weekend, er der naturligvis ikke noget i vejen for at bruge anden med det samme - eller købe en dåse confit de canard eller to. De er ikke svære at finde i store supermarkeder.

## Dessert

Og så skal vi ud i haven. Et forklæde fyldt med æbler bæres ind i køkkenet, og frugterne skilles fra stilke, kernehuse og orme. Skær dem groft ud og lad dem sjutte rundt på en pande i smeltet sukker, smør og kanel. Dæk panden med butterdej og sæt den i en 180 grader varm ovn et kvarters tid eller 20 minutter. Tag panden ud og vend tærten ud på et fad. Serveres varm sammen med den fedeste creme fraiche, du kan opdrive. Eller vanilleis. Og en brændende dram af Calva hældt over inde ved bordet skader på ingen måde festligheden. Drik cidre doux til.

paradoks@information.dk

---

### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---



## Surrealt: Salvador Dalis kokebog

27. juni 2008, Information, Sektion 2 (Paradoks), Side 34 / 35 (weekend), Katrine Klinken..., 902 ord, Id: e1100fce

Ekstravagance, sanselig vildskab og historisk restaurationsmad.

Den surrealistiske kunstner Salvador Dali og hans kone Gala boede i Port Lligat lidt nord for Costa Brava i Spanien i 34 år. Her byggede de over årene et eventyrligt hus af seks små fiskerhuse, der ligger ved siden af hinanden på klipperne ud til en lille havn. Huset er nu museum. Der er mange rum - et studie, hvor Dali sad ned i en lænestol og malede, bibliotek, Galas omklædningsrum og hendes sofistikeret indrettede lounge og et stort soveværelse med vue over havnen. Fra soveværelset er der udgang til en overdækket testue og herfra udgang til et terrasseområde med pool, et par høje troner og den kendte sofa udformet som Mae Wests læber. Ved poolen er der bl.a. udsmykket med en skulptur af en høj Michelin-mand. Der er blevet festet igennem...

Huset er dekoreret udendørs med et par store hvide æg og indendørs med surrealistiske genstande og effekter som udstoppede dyr, sneglehuse, stole med udstoppede ben fra klovdyr, fugleburer, et fårekyllebur og gule tørrede vilde blomster. I privatafdelingen er et åbent køkken med et langt smukt spisebord, hvorfra man kan sidde og se ud over havnen, mens man **spiser**. Her har Salvador og Gala siddet og nydt mange vidunderlige måltider - men sikkert ofte i en heftig stemning, for deres samliv var ikke enkelt. Spisekøkkenet er smukt og har en intens stemning, og selv om der ikke er rigtig mad på bordet mere, oplever man at de fysiske rammer øger måltidets kvalitet.

En af Dalis barndomsdrømme var at blive kok, i stedet valgte han 68 år gammel at illustrere en kogebog tilegnet Gala, *Les dîners de Gala*. Den udkom på fransk i 1973 og næsten samtidigt på flere sprog. Bogen har et flot udsmykket smudsomslag i guld, og selve omslaget er et surrealistisk motiv af et par, der sammen **spiser** med stort bestik i et surrealistisk bjerglandskab. Det er både en kunst- og en kogebog. Bogen er en kombination af Dalis surrealistiske arbejder og en stribe madfotos, der er vilde og bizarre. Det er ikke hverdagsmad, men eksklusiv restaurantmad. De fleste billeder er med store opstillinger med klassiske franske specialiteter og retter fra berømte eksklusive stjerne restauranter i Paris: Lasserre, Maxims og La Tour d'Argent. Det er i en pompøs og pyntet stil med sølvfade, krystalglas, stivede duge, tjenere i sort og et formelt set-up. Fotografierne er historiske, og de er nærmest surrealistiske, på grund af Dalis billedvalg.

## Svulstig sanselighed

Navngivningen af kapitlerne er f.eks. "Fyrstelige dårskaber - eksotiske retter". "Efterårs kannibalisme - æg og godt fra havet". "Skindende sputnikker hjemme og på jorden - snegle og frøer". "Jeg **spiser** Gala: afrodisiaka".

Udvalgte retter har fået navneændring fra de klassiske. 'Kejserlig påfugl omgivet af sit hof', hvor der ses en påfugledragt på fad foran selve retten af små udbenede vagtler med kødfars, andelever og armagnac pyntet med glace og trøfler. 'Postej Dronningen af Saba' er en kalve- og svinekødspostej indbagt i wienerdej og fyldt med æg og trøfler. 'Rump steak Eros'. 'Havål Solopgang'. Små tærter med caviar og vagtelæg anrettet med tomatroser i stofserviet formet som et skib og hertil champagne i iskøler. Gratinerede østers anrettet med lyserøde roser, masser af skaldyr. Svaler, trøfler i wienerdej, tårne af



artiskokblade, fine salatkompositioner og blomkål med roquefort. Tærte anrettet med porrer snittet i toppen til en palme. Blodpølse anrettet som slange med kastanjer. Kalvenyreragout anrettet i nyreformet fad. Hele fisk med laurbærblade. Saltimbocca på snegle og snegle i chablis. 'Afroditepure' af languster. Sorbet af årgangschampagne. Og sidst men ikke mindst en opskrift fra Maxims på 'Venus brystvorter' af halve pocherede pærer med hindbæris, anrettet på en sød kagebund og bagt kort tid i varm ovn med en dej og et rødt cocktailbær på toppen. Alt i alt en ret imponerende og vild opskriftssamling.

Inspireret af denne svulstige sanselighed er her en bearbejdet opskrift fra bogen - og tag det roligt, den er nede på jorden, ikke dimset og pyntet. Ål i øl kan laves hjemme og er en meget intens og rig smagsoplevelse.

Ål i øl - 4 portioner

- 6-8 flåede, rensede tynde ål, stegeål - 750 g rensset vægt
- 3 spsk. hvedemel
- havsalt og friskkværnet peber
- 50 g smør
- 3 dl rød ale eller mørk øl
- 1 dl brun rom
- 4 æggeblommer
- 4 store eller 8 små skiver godt hvedebrød
- 8 saltede ansjoser eller sardeller
- 4 spsk. hakket bredbladet persille

Skær ålene ud i stykker på 6-8 cm. Vend dem i krydret mel. Brun ålene i smør ved god varme i en stegegryde. Tilsæt øl. Lad ålene småsimre, til de er færdige ca. 15 min. Rør jævnlgt og vend ålene, så retten ikke brænder på. De er færdige når **kødet** trækker sig sammen, og enderne af ålebenene stikker frem og bliver synlige. Tag ålen op, og hold den varm i et tildækket fad.

Pisk æggeblommer og rom sammen. Legér sovsen: hæld lidt af den kogende sovs i æggeblandingen og derefter tilbage i gryden med kogende sovs, pisk hurtigt og tag sovsen fra varmen, for den må ikke koge når æggeblommerne er tilsat. Vend ålene i sovsen og smag til med salt og peber.

Rist brødsiverne godt brune på den ene side i ovnen, læg sardeller på den anden side og rist brødet. Når det tager farve tages de ud af ovnen. Smør sardellerne ud på hele brødskiven. Læg hver skive på en tallerken, læg stykker af ål og sovs ovenpå, lige før retten skal **spises**. Drys med hakket persille.

paradoks@information.dk

- Tegning: Ib Kjeldsmark

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---

**Information**

## Bagsiden: EN ROSE ER EN ROSE ...: Lunas roser

2. januar 2008, Information, Sektion 1 (1. sektion), Side 24 / 25 (Bagside), Af Gerd Laugesen..., 471 ord, Id: e0c8e28d

Bagsideskribenten på Luna Lounge - hun fik en rose

Nede i café Luna Lounge på Vesterbro sidder Erik og spiller sig væk fra rutinerne, og ned ad trappen kommer en tætpakket fyr med tatovering i nakken. Han er af den type, der ikke kan andet end gå som gorilla, fordi han har løftet alt det jern, og han har en rose i hånden, som han giver til ham den skaldede fyr i vindueskarmen, og den skaldede giver rosen til mig.

Så kommer en kok, der arbejder på Scandic, og han er svensk, og han er træt af mad, han kommer til at smide blomsten på gulvet, og den skaldede skubber til hans ene skulder, hæver brystkassen, og siger:

"Hvad fanden bilder du dig ind, har du ingen manérer mand, nu giver jeg pigen en blomst, og så smider du med den," og svenskeren mumler noget mere om mad og alt for meget

vin, og ham med tatoveringen i nakken, hvis rose det faktisk var i begyndelsen, siger, at han vil gerne have rosen tilbage, og den skaldede svarer:

"Nu er det nok, altså, du gav den til mig," og Erik spiller videre, der falder et askebæger på gulvet, en ældre dame **spiser** pizza, og den skaldede går på toilettet, da han kommer tilbage, fortæller han, at alle håndværkerne, som åbenbart er ledet af ham med nakketatoveringen, står og sniffer kokain derude, ved baren sidder en højgravid indianer med streger på kindbenene, og så kommer en jyde ind ad døren:

"Kald mig bare Svender," siger han og skåler med sin pils, og så spørger han mig, hvad jeg hedder, og til det råber han:

"Man ka' sgu' da ik' hedde Gerd, det er da et drengenavn," hvorefter han pointerer:

"Det er godt nok feeeidj musik det dær."

"Ja."

"Det er godt nok feeeeeeeidj musik det dær."

"Jae."

"Deeeet godt nok feeeeeeeeeeeidj musik da," og bag baren hænger et skilt om at gå med pels: 'Pas på dyrene', står der, og jyden siger, at man kan få fadbamser for 15 kroner på Christianshavn, og han sparer benzin, fordi han bor lige op og ned ad sit firma, som arbejder med cementering, så tager han kasketten af, for han er tynd i toppen, han er en gammel svend, 44 år, men ung i **kødet**, still going strong.

"Deeeet godt nok feeeeeeeeeeeeeeeidj musik da," siger han, og Erik er gået i gang med Elvis og "Love Me Tender", jyden går på toilettet, mens den skaldede fortæller, at han sælger jern, han stemmer blankt, og han vil hellere høre Kim Larsen. Så er Erik færdig, og han fortæller mig, at han synes, vi skal lave en hjemmeside, der hedder Global Housewarming, for vi skal gøre opmærksom på overophedningen, og så skal vi alle besøge kloden på én gang. Jeg går hjem med min rose.

bagsiden@information.dk

- På café Luna Lounge blev en rose foræret væk... Foto: Michele Constantini/Polfoto

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.